



PREPARATION PHYSIQUE

Exemple de programme de reprise (présaison) sur 5 semaines

« Etirements à chaque fin de séance »
 « Sommeil – Alimentation saine – Hydratation »

Semaine 1						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
- Prise taille et poids si possible - Footing 15' - Plateau aérobie + Renforcement : - <u>Circuit renforcement</u> : En 30''/30'' ; 2x10' Ateliers avec gainage, pompes, Abdos, dorsaux et proprioception - <u>Aérobie</u> : 20' de Capacité Aérobie (Endurance capacité), avec et/ou sans ballon	REPOS	- Capacité Aérobie (21') en fartlek 1'-2', à la sensation - Proprioception et prévention des ischio-jambier (10') (Excentric Nordic hamstring par exemple) - Abdos/Gainage/Pompe et Dorsaux	REPOS	- Fartlek 45''-45'' (15') à la sensation - Coordination avec et sans ballon (20') - Abdos/Gainage/Pompe et Dorsaux	Activité extra football avec esprit endurance (VTT, Bike and Run, Course d'orientation...)	REPOS



Semaine 2						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>- Test VMA (au choix, VAMEVAL, 45''-15''...)</p> <p>- Abdos/Gainage/Pompes</p>	<p>REPOS</p>	<p>- Coordination avec et sans ballon (15')</p> <p>- Proprioception et prévention des ischios-jambier (10')</p> <p>- Abdos/Gainage/ Pompes</p>	<p>REPOS</p>	<p>- Travail Aérobic :</p> <p>- Fartlek 1'-1' sur 8'</p> <p>- Fartlek 45''-45'' sur 6'</p> <p>- Fartlek 30''-45'' sur 5'</p> <p>Récup de 3 minutes entre chaque bloc</p> <p style="text-align: center;">Ou</p> <p>- Course aérobic à 80-85% de VMA sur 4x6' avec récup entre les blocs de 3 minutes</p> <p>- Coordination avec et sans ballon (20')</p> <p>- Abdos/Gainage/ Pompes</p>	<p>REPOS</p>	<p>REPOS</p>



Semaine 3						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>- Proprioception et prévention</p> <p>- Abdos/Gainage/ Pompes</p>	<p>- Puissance Aérobie en Intermittent moyen :</p> <p>- <u>Bloc 1</u> : 1'/1' à 95% sur 8 minutes, récup active</p> <p>- <u>Bloc 2</u> : 45"/45" à 100% sur 9 minutes, récup passive</p> <p>Récupération de 4 minutes entre les 2 blocs</p>	<p>- Coordination avec et sans ballon (15')</p> <p>- Abdos/Gainage</p>	<p>REPOS</p>	<p>- Prise du poids</p> <p>- Appuis et Vitesse courte (10-15') :</p> <p>- Fréquence d'appuis, Vitesse sur 5 à 10m</p>	<p>Match Amical ou Opposition</p>	<p>REPOS</p>



Semaine 4						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
REPOS	<p>- Puissance Aérobic intermittente 30''-30'' avec 1 changement de direction, à 100% de VMA :</p> <p>- 3x6', avec récupération active sur blocs 1 et 3 (jonglerie ou footing 40% de VMA) et passive sur bloc 2 ; Récupération de 3 minutes entre les blocs)</p> <p>- Abdos/Gainage</p>	REPOS	REPOS	<p>- Appuis/Fréquence et Force vitesse (10-15'): Pliométrie basse et moyenne, sprints sur 10-15 mètres et sprints contre résistance</p> <p>- Abdos/Gainage</p>	Match Amical ou Opposition	REPOS

Semaine 5						
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<p>Puissance Aérobic intermittente 15''-15'' en ligne à 105% de VMA :</p> <p>- 3x6', récupération active, récupération de 3 minutes entre les blocs</p> <p>- Abdos/Gainage</p>	REPOS	<p>- Proprioception et Prévention (10')</p>	REPOS	<p>- Vivacité et vitesse avec changements de directions (10-15')</p>	REPOS	REPRISE CHAMPIONNAT