



**Préparation
individuelle
d'avant-saison
Séniors**



Votre programme se décline sur trois séances par semaine à effectuer tous les 2 jours de façon à les répartir harmonieusement. Votre travail se décompose en une séance pour améliorer votre VMA, une séance « circuit training » et une sortie qui s'allonge très progressivement. Respectez l'ordre de celles-ci :

Votre séance « circuit training » : A vous d'inventer la séance ludique et dynamisante qui vous conviendra, en fonction de votre forme physique, de vos envies, et des opportunités que vous offre votre environnement. Si vous aimez être en pleine nature, vous pouvez, par exemple, partir pour 15 à 20min de footing ou vélo avant de faire une grosse pause étirements, repartir pour 10min, puis faire sur une portion de pelouse, des enchaînements de montées de genoux, de talons aux fesses, multi-bonds, exercices de musculation, renforcement... entrecoupées d'accélération progressives sur 50 à 60m, et de portions trottinées. Si vous êtes des adeptes de la plage ou de la piscine, vous pouvez également intégrer des portions de nage avec des changements de rythme...**vous êtes libres de décider**. Ensuite rentrez chez vous en courant ou à vélo, et terminez par des abdos bien choisis en gainage et quelques étirements. Vous serez surpris des effets que peuvent avoir ces petites séances sur votre état général.

Les allures : - Footing = allure à laquelle vous pouvez parler

- allure + = 80 à 90 % de la VMA

- allure ++ = 100 % de la VMA

- allure +++ = 110 à 120 % de la VMA

LD = lignes droites : accélérations progressives sur environ 80m

LUNDI 17 JUILLET :

Footing de 25 min

+ 4 séries de 4 x (30'' allure + / 30'' récup active footing)

+ Retour au calme : 10 min de footing

+Etirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)

+ Hydratation

+ Renforcement musculaire :

3 x 25 abdominaux (jambes pliées)

3 x 12 pompes

MERCREDI 19 JUILLET :

Séance « Circuit Training » de 40 à 45 min au total

Pensez à vous hydrater et vous étirer.

VENDREDI 21 JUILLET :

- 45 min de footing
- + Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- + Hydratation
- Renforcement musculaire :
 - 3 x 25 abdos (jambes pliées)
 - Gainage : 3 x 30'' (récup 30'')
- Gainage côté : 3 x 30'' (en alternance de chaque côté)

LUNDI 24 JUILLET :

- 25 min de footing + 5 LD
- + 2 séries de 5 x (30'' allure ++ / 30'' récup active footing)
- + retour au calme : 10 min de footing
- + Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- + Hydratation
- + Renforcement musculaire :
 - 3 x 20 abdos (jambes pliées)
 - Gainage : 3 x 35'' (récup 35'')
 - 3 x 13 pompes

MERCREDI 26 JUILLET :

Séance « Circuit Training » de 45 à 50 min au total

Pensez à vous hydrater et vous étirer.

VENDREDI 28 JUILLET :

- 50 min de footing
- + Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- + Hydratation
- Renforcement musculaire :
 - 3 x 25 abdos (jambes pliées)
 - Gainage : 3 x 35'' (récup 30'')
- Gainage côté : 3 x 35'' (en alternance de chaque côté)

LUNDI 31 JUILLET :

- 30 min de footing + 5 LD
- + 2 séries de 5 x (40'' allure ++ / 40'' récup active footing)
- + retour au calme : 10 min de footing
- + Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- + Hydratation
- + Renforcement musculaire :
 - 3 x 25 abdos (jambes pliées)
 - Gainage : 3 x 40'' (récup 40'')
 - 3 x 15 pompes

MERCREDI 2 AOUT :

Séance « Circuit Training » de 50 à 55 min au total

Pensez à vous hydrater et vous étirer.

VENDREDI 4 AOUT :

- 55 min de footing
- + Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- + Hydratation
- Renforcement musculaire :
 - 3 x 25 abdos (jambes pliées)
 - Gainage : 3 x 40'' (récup 40'')
- Gainage côté : 3 x 40'' (en alternance de chaque côté)

Vous trouverez en annexe le calendrier de reprise avec l'ensemble des dates jusqu'à la reprise du championnat. Attention : Le calendrier peut éventuellement subir quelques changements. Veuillez consulter régulièrement le site du club. www.fetrelaze.com

A noter que pour l'ensemble des séances d'entraînement jusqu'à fin Septembre :

les BASKETS / RUNNING SONT OBLIGATOIRES en plus de la tenue de footballeur.

Merci de prévenir en cas d'absence

Wilfried BARBOT : 06.17.40.10.72

Kamal NABATI : 06.98.06.58.82

Wesley SAVIDAN : 06.18.23.20.38