



PREPARATION ATHLETIQUE DE DEBUT DE SAISON (Foot à 11 Jeunes M et F)

« La volonté de gagner ne signifie rien sans la volonté de se préparer. » - Juma Ikangaa

Conseils :

- Bien s'hydrater durant ces semaines, ne pas attendre d'avoir soif (eau plate et eau gazeuse)
- Faire des étirements pour faciliter la récupération
- Dans la difficulté, ne pas s'arrêter (encore plus dur de repartir !) mais plutôt ralentir le rythme.
- Évitez de sauter la séance mais essayer de la rattraper
- 2 séances par semaine si possible entrecoupées de 3 jours (ex : Mercredi et Samedi)

Terminologie :

- Une série=un bloc de travail
- Une répétition=nombre de tour dans une série

Semaine 1 : Semaine du 11 Juillet au 17 Juillet

- Seance 1 : Footing à allure modéré(repère : il faut pouvoir parler en courant) de 30 minutes.
Pas de souffrances.
Circuit Gainage (voir fiche) + 2X 10 pompes (Possibilité sur les genoux)
- Seance 2 : Echauffement à allure modéré de 15 minutes
1 série de 7 répétitions de 45 secondes à vitesse rapide (pas de sprint !!!)
Récupération entre chaque répétition 1 minute 30 (30 secondes de marche+1 min de trot)
Terminer par 10 min de footing à allure modéré
Circuit Gainage (voir fiche) + 2X 10 pompes (Possibilité sur les genoux)

Semaine 2 : Semaine du 18 Juillet au 24 Juillet

- Seance 1 : Footing à allure modéré(repère : il faut pouvoir parler en courant) de 35 minutes.
Pas de souffrances.
Circuit Gainage (voir fiche) + 2X 15 pompes (Possibilité sur les genoux)
- Seance 2 : Echauffement à allure modéré de 15 minutes
2 séries de 5 répétitions de 1 minute à vitesse rapide (pas de sprint !!!)
Récupération entre chaque répétition 1 minute 30 (30 secondes de marche+1 min de trot)
Récupération entre chaque séries 5 minutes de footing à allure modéré
Terminer par 15 min de footing à allure modéré
Circuit Gainage (voir fiche) + 2X 15 pompes (Possibilité sur les genoux)

Semaine 3 : Semaine 25 Juillet au 31 Juillet

- Seance 1 : Footing à allure modéré(repère : il faut pouvoir parler en courant) de 40 minutes.
Pas de souffrances.
Circuit Gainage (voir fiche) + 2X 20 pompes (Possibilité sur les genoux)
- Seance 2 : Echauffement à allure modéré de 15 minutes
1 série de 8 répétitions de 1 minute30 à vitesse rapide (pas de sprint !!!)
Récupération entre chaque répétition 1 minute 30 (30 secondes de marche+1 min de trot)
Récupération entre chaque séries 5 minutes de footing à allure modéré
Terminer par 15 min de footing à allure modéré
Circuit Gainage (voir fiche) + 2X 20 pompes (Possibilité sur les genoux)

Semaine 4 : Semaine du 1 Aout au 7 Aout

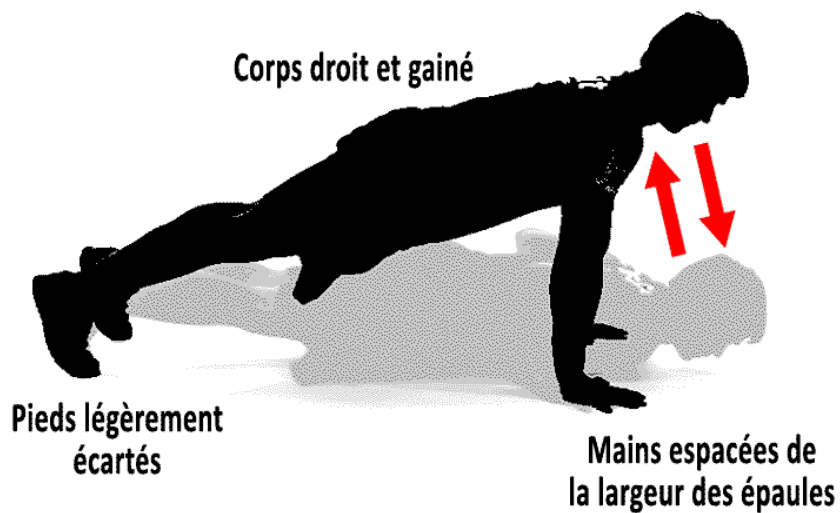
- Seance 1 : Footing à allure modéré(repère : il faut pouvoir parler en courant) de 40-45 minutes. Pas de souffrances.
Circuit Gainage (voir fiche) + 2X 30 pompes (Possibilité sur les genoux)
- Seance 2 : Echauffement à allure modéré de 15 minutes
3 séries de 3 répétitions de 1 minute30 à vitesse rapide (pas de sprint !!!)
Récupération entre chaque répétition 1 minute 30 à 2minutes (30 secondes de marche+1 min de trot)
Récupération entre chaque séries 5 minutes de footing à allure modéré
Terminer par 15 min de footing à allure modéré
Circuit Gainage (voir fiche) + 2X 30 pompes (Possibilité sur les genoux)

Semaine 5 : Semaine du 8 Aout au 14 Aout

REPOS

FICHE CIRCUIT GAINAGE ET POMPE

Comment faire une **pompe** ?



- 1** - Inspirer et fléchir les bras en gardant le corps droit
- 2** - Amener la cage thoracique le plus près possible du sol
- 3** - Tendre complètement les bras en expirant

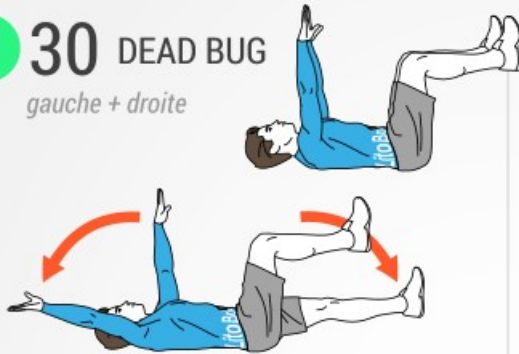
GAINAGE

WOD *LitoBox* #494

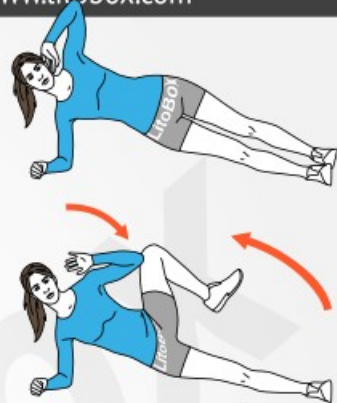
 Milieu du corps

www.litobox.com

1 30 DEAD BUG
gauche + droite



2 30
PLANCHE
LATÉRALE
coude-genou
1 côté / tour



3 30s
PLANCHE LATÉRALE
1 côté / tour



4 30 HOLLOW ROCKS



5 30s HOLLOW POSITION
(statique)



6 30s
PLANCHE



Faire, avec une bonne technique, 6 tours.

Débutant 10/10/10s/10/10s/10s - Intermédiaire 20/20/20s/20/20s/20s

Avancé 30/30/30s/30/30s/30s

ETIREMENTS (Garder 30 secondes la position

Abductor	Adductor	Psoas	Thigh	Hamstrings	Calf
					