



## Préparation individuelle d'avant saison

2018- 2019

Une préparation d'avant saison doit être réalisée car nous allons rapidement entrer dans le vif du sujet et pour être régulier dans nos performances, il faut être prêt physiquement dès les premiers matchs.

**Je conseille** à chaque joueur d'effectuer un travail de préparation individuelle de 3 semaines, **avant la reprise collective qui aura lieu le Lundi 06 Août 2018, début de la séance 19h30**. Vous trouverez, en deuxième page, un exemple de préparation d'avant saison. Faites un réel effort pour le programme d'avant saison, cela évitera les blessures de début de saison et permettra d'alléger la période de préparation physique lors du début du championnat.

**RIEN N'EST OBLIGATOIRE, ce planning est une proposition**, mais il faut tenir compte de votre état physique : si vous êtes fatigués, baissez l'intensité, au contraire si vous vous sentez bien, augmentez votre rythme ou faites une séance supplémentaire. Après vos séances, faire de la musculation naturelle : pompes, abdominaux, cuisses (chaise) ... N'hésitez pas même les jours où vous ne courez pas.....

### **Quelques petits conseils:**

Il faut au moins 2 jours entre chaque footing pour bien récupérer. Ne cherchez pas à courir trop vite. Il est plus important de respecter le temps en variant votre parcours (plat, vallonné, côte, chemin, sable...). Pensez à votre poids de forme et à votre hygiène de vie (sommeil, alimentation, boissons.....) N'hésitez pas à vous grouper pour ces séances afin de trouver une motivation supplémentaire.

La durée minimum est de 20 minutes. En dessous, ça ne sert à rien. Il est donc primordial d'aller au bout à chaque fois ! Ne pas négliger les étirements passifs ! Ils sont déterminants pour la récupération et entretiennent la souplesse. **Répéter 2 fois le cycle suivant : triceps sural (mollet), ischio-jambier (arrière cuisse), quadriceps (devant cuisse), adducteurs et psoas iliaque (aine)**. Tenir 12 à 15 secondes dès la sensation d'étirement. Pensez à vous hydrater ! Pour votre santé, buvez au moins 1,5L d'eau par jour. Vous sentirez rapidement les bienfaits sur votre organisme.

***N'hésitez pas à pratiquer des activités sportives autres que le football (Randonnée, natation, volley-ball, vtt, tennis, etc...)***

## **•Semaine du 16 au 22 Juillet 2018**

**Lundi 16 Juillet** : Footing 40 min (allure footing) + Abdominaux 3x20 répétitions + Étirements

**Mercredi 18 Juillet** : Footing 40 min (allure footing) + Abdominaux 3x25 répétitions + Étirements

**Vendredi 20 Juillet** : Footing 40 min (allure footing) + Abdominaux 3x30 répétitions + Étirements

## **•Semaine du 23 au 29 Juillet 2018**

**Lundi 23 Juillet** : Footing 20 min (allure footing) + Abdominaux 2x35 répétitions et 2x15 pompes + Course 20 min (allure plus élevée) + Étirements

**Mercredi 25 Juillet** : Footing 20 min (allure footing) + Abdominaux 2x40 répétitions et 2x20 pompes+ Course 15 min (allure plus élevée) + Étirements

**Vendredi 27 Juillet** : Footing 10 min (allure footing) + Abdominaux 2x50 répétitions et 2x20 pompes + Course 10 min (allure plus élevée) + Étirements

## **•Semaine du 30 juillet au 05 Août 2018**

**Lundi 30 Juillet** : Footing 15 min (allure footing) + Abdominaux 2x50 répétitions et 2x20 pompes + Course 15 min (allure plus élevée) + Étirements

**Mercredi 01 Août** : Footing 10 min (échauffement) + Course 5 min (allure 80 % de votre maxi) et 5 min abdominaux (3x50 répétitions) + Course 5 min (allure 80 % de votre maxi) et 5 min pompes (3x20 répétitions) + Footing 5 min (allure récupération) + Etirements

**Vendredi 03 Août** : Footing 10 min (échauffement) + Course 3 min (allure 80 % de votre maxi) et 3 min (allure récupération), IDEM 3 fois + Abdominaux 3x50 répétitions et 3x20 pompes + Étirements

**Davy NEAU : 06.60.92.01.17**