



# Préparation Physique Individuelle

Saison 2020/2021

Après avoir bien profité de cette coupure, il est essentiel de se remettre en forme de manière progressive avant la reprise officielle des entraînements collectifs le **lundi 3 août**. Je vous conseille de courir en BASKETS (chaussures de running) sur des terrains souples (sentier, terre, pelouse...), évitez les routes goudronnées pour les articulations. De même, évitez de courir entre 10h et 18h.

**Planning de la reprise collective, (horaire d'entraînement 20h – 21h30)** (sera soumis à évolution en fonction des matches amicaux)

Nous comptons sur votre sérieux pour respecter au mieux ce planning car sans une bonne préparation physique, vous ne pourrez pas effectuer une bonne saison. Il faut donc passer par ce travail d'avant saison afin d'obtenir un socle de travail suffisant à la charge que nous allons vous demander.

Si vous négligez ce travail, vous serez dans l'obligation d'être en sur-régime lors des entraînements collectifs et le risque de blessure sera très important.

**Si vous souhaitez faire une bonne saison, ça commence maintenant, donc à vous de prendre conscience de l'importance de ce travail pour réussir !!**

*Bon courage !*

## **Contacts utiles :**

NOM	Prénom	Téléphone
GOR	Sylvain	0659550043
MOUSSAOUI	Karim	0683446844
BATTIN	Jeremy	0685238016
DACHER	Arnaud	0664221157

Juillet			Août			Septembre		
1	M		1	S		1	M	
2	J		2	D		2	M	Entrainement collectif
3	V		3	L	Entrainement collectif	3	J	
4	S		4	M		4	V	Entrainement collectif
5	D		5	M	Entrainement collectif	5	S	Championnat match
6	L	Prépa Individuelle	6	J		6	D	
7	M		7	V	Entrainement collectif	7	L	
8	M	Prépa Individuelle	8	S		8	M	
9	J		9	D		9	M	
10	V	Prépa Individuelle	10	L	Entrainement collectif	10	J	
11	S		11	M		11	V	
12	D		12	M	Entrainement collectif	12	S	
13	L	Prépa Individuelle	13	J		13	D	
14	M		14	V	Entrainement collectif	14	L	
15	M	Prépa Individuelle	15	S		15	M	
16	J		16	D		16	M	
17	V	Prépa Individuelle	17	L	Entrainement collectif	17	J	
18	S		18	M		18	V	
19	D		19	M	Entrainement collectif	19	S	
20	L	Prépa Individuelle	20	J		20	D	
21	M		21	V	Entrainement collectif	21	L	
22	M	Prépa Individuelle	22	S	Coupe de France ?	22	M	
23	J		23	D		23	M	
24	V	Prépa Individuelle	24	L	Entrainement collectif	24	J	
25	S		25	M		25	V	
26	D		26	M	Entrainement collectif	26	S	
27	L	Prépa Individuelle	27	J		27	D	
28	M		28	V	Entrainement collectif	28	L	
29	M	Prépa Individuelle	29	S	Coupe de France ?	29	M	
30	J		30	D		30	M	
31	V	Prépa Individuelle	31	L	Entrainement collectif			

## Préparation sur 4 semaines avant la reprise des entrainements collectifs

	<b>Lundi 6 juillet</b>	<b>Mercredi 8 juillet</b>	<b>Vendredi 10 juillet</b>
<b>Semaine 1</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Footing</b> de 2 x 12 minutes avec 3 min de récupération entre. Le rythme ne doit pas être trop élevé (repère = pouvoir discuter avec un coéquipier)</li> <li>- <b>Effectuer</b> 4 séries de 20 pompes avec 30 secondes de récup entre.</li> <li>- Faire 4 séries de 20 <b>abdos</b> droit avec 30 secondes de récup entre.</li> <li>- <b>Gainage</b> : de face 30 secondes, côté droit 30 secondes et gauche 30 secondes.</li> <li>- Finir la séance par des étirements !</li> <li><b>Boire beaucoup d'eau par petite gorgée.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Footing</b> de 2 x 15 minutes, avec 3 min de récupération entre. Le rythme ne doit pas être trop élevé (repère = pouvoir discuter avec un coéquipier)</li> <li>- <b>Effectuer</b> 4 séries de 25 pompes avec 30 secondes de récup entre.</li> <li>Faire 4 séries de <b>25 abdos</b> droit avec 30 secondes de récup entre.</li> <li>- <b>Gainage</b> : de face 45 secondes, côté droit 45 secondes et gauche 45 secondes.</li> <li>- Finir la séance par des étirements !</li> <li><b>- Boire beaucoup d'eau par petite gorgée.</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Footing</b> de 2 x 20 minutes avec 3 min de récup entre.</li> <li>- <b>Effectuer</b> 4 séries de 30 pompes avec 30 secs de récup entre.</li> <li>Faire 4 séries de 30 abdos droit avec 30 secs de récup entre.</li> <li>- <b>Gainage</b> de face : 45 secs Gainage côté droit : 45 secs Gainage côté gauche : 45 secs</li> <li>- Finir la séance par des étirements !</li> <li><b>- Boire beaucoup d'eau par petite gorgée</b></li> </ul>
	<b>Lundi 13 juillet</b>	<b>Mercredi 15 juillet</b>	<b>Vendredi 17 juillet</b>
<b>Semaine 2</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Footing</b> de 2 x 25 minutes avec 6 min de récupération entre</li> <li>- <b>Gainage</b> : de face 1 min, côté droit 1 min et gauche 1 min le faire 3 fois.</li> <li>- Etirement passif 10 min.</li> <li>- Boire beaucoup d'eau par petite gorgée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Footing</b> 3 x 15 min avec 3 min de récupération en marchant entre les 3 footings.</li> <li>- <b>Renforcement musculaire</b> faire 2 fois la fiche entière (voir annexe)</li> <li>- Boire beaucoup d'eau par petite gorgée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Faire 1 footing</b> de 45 minutes en accélérant 30 secondes toutes les 3 min</li> <li>- <b>Effectuer 4 séries</b> de 25 pompes avec 30 secondes de récup entre.</li> <li>- <b>Faire 4 séries de 25 abdos droit</b> avec 30 secondes de récup entre.</li> <li>- <b>Gainage</b> : de face 45 secondes, côté droit 45 secondes et gauche 45 secondes.</li> <li>- Finir la séance par des étirements !</li> <li>- Boire beaucoup d'eau par petite gorgée</li> </ul>

	<b>Lundi 20 juillet</b>	<b>Mercredi 22 juillet</b>	<b>Vendredi 24 juillet</b>
<b>Semaine 3</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Faire 2 <b>footings</b> de 30 min avec 7 minutes de récup entre en marchant.</li> <li>- <b>Renforcement musculaire</b> faire 3 fois la fiche entière (voir annexe)</li> <li>- <b>Jonglages</b> Pied droit/gauche + tête</li> <li>- <b>Boire</b> beaucoup d'eau par petite gorgée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Footing</b> de 50 minutes (10 min petit rythme, ensuite j'accélère de 30 secondes toute les 2 minutes et je finis par 10 minutes tranquille)</li> <li>- <b>Jonglages</b> Idem</li> <li>- Finir la séance par des <b>étirements</b> !</li> <li>- <b>Boire</b> beaucoup d'eau par petite gorgée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Footing</b> 1 x 60 min = (10 min petit rythme, ensuite j'accélère de 30 secondes toutes les 1 minutes et je finis par 10 minutes tranquille.</li> <li>- <b>Effectuer 6 séries de 20 pompes</b> avec 30 secondes de récup entre.</li> <li>- <b>Faire 6 séries de 20 abdos droit</b> avec 30 secondes de récup entre.</li> <li>- <b>Gainage</b> : de face 1' secondes, côté droit 45 secondes et gauche 45 secondes.</li> <li>- Finir la séance par des <b>étirements</b> !</li> <li>- <b>Boire</b> beaucoup d'eau par petite gorgée.</li> </ul>
	<b>Lundi 27 juillet</b>	<b>Mercredi 29 juillet</b>	<b>Vendredi 31 juillet</b>
<b>Semaine 4</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Echauffement</b> : Course de 6 min</li> <li>- <b>Footing 4 x 6 min à 85% VMA (environ 1360 m)</b></li> <li>- <b>Renforcement musculaire</b> faire 4 fois la fiche entière (voir annexe)</li> <li>- Finir la séance par des <b>étirements</b></li> <li>- <b>Boire</b> beaucoup d'eau par petite gorgée.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Footing</b> de 15 min (5 min de montée de genoux, talons fesses, talons cuisses, pas chassés, pas croisés, accélération...)</li> <li>- <b>Travail intermittent à 90%</b> : 3 séries de 6 courses (après chaque course revenir au départ en footing, 4 min de récup entre les séries) La série pyramidale : 10m, 20m, 30m, 10m, 20m, 30m = récup 4 min</li> <li>- <b>Récupération</b> : footing 6 min + étirements passif 10 min.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Footing</b> de 8 min</li> <li>- <b>Travail Intermittent</b> de 3 x 12 min : alternance 1 min de course intensive → 30 sec de course normale pendant 12 min. 3 minutes de récup entre les 12 min.</li> <li>- <b>Renforcement musculaire</b> faire 4 fois la fiche entière (voir annexe)</li> <li>- Finir la séance par des <b>étirements</b></li> <li>- <b>Boire</b> beaucoup d'eau par petite gorgée.</li> </ul>

## Séance de Renforcement Musculaire

Pour chaque exercice il est très important : de garder le dos droit avec la tête dans le prolongement du dos, de rentrer le ventre (comme quand on veut mettre un pantalon un peu petit...), de contracter les fessiers et de réguler sa respiration tout le long de l'exercice (par exemple je souffle en montant sur un squat et j'inspire en descendant) !

***Fonctionnement :*** Faire 30 secondes d'effort et 15 secondes de récup avant l'exercice suivant.



1. Jumping jacks



2. Wall sit



3. Push-up



4. Abdominal crunch



5. Step-up onto chair



6. Squat



7. Triceps dip on chair



8. Plank



9. High knees running in place



10. Lunge



11. Push-up and rotation



12. Side plank



13. Mollets



14. Ischio