

## **PROGRAMME INDIVIDUEL AVANT VOTRE REPRISE**

Afin de réussir votre future saison, il est indispensable que chacun se libère du football pendant ses vacances, mais effectue une préparation pour ne pas souffrir physiquement et mentalement à la reprise.

Le niveau footballistique que vous avez acquis nécessite un travail athlétique plus rigoureux et une préparation mentale plus exigeante.

L'objectif de cette préparation est de pratiquer durant ***cette coupure une activité que l'on appelle entretien et préparation à la reprise.***

Le travail en AÉROBIE ne fatigue aucunement. Pratiqué en inter saison, il aide à éliminer les déchets résiduels de la saison.

**Pour les plus ambitieux vous pouvez suivre ce programme qui vous permettra de commencer la saison avec beaucoup de jus.**

**Pour les autres 6 à 7 footing de 30mn- Pulsations 130/mn Distance 5 à 6 km + étirements sont obligatoires.**

## **PROGRAMME A REALISER A PARTIR DU 15 JUILLET.**

**1 er JOUR :** Footing de 30 mn- Pulsations 130/mn Distance 5 à 6 km + étirements.

**3 ème JOUR :** Footing(3x12 mn) – Pulsations 150/mn (minimum :3x2,2 km)  
Récupération de 10 mn (étirements + marche rapide)

**5 ème JOUR :** Footing de 45 mn – Pulsations 130/mn ( environ 10 km) + étirements 10mn  
**Ne jamais occulter les étirements.**

**6 ème JOUR :** Footing 12 mn + étirements.  
Course alternée 3 mn lente (pulsations 120 mn) – 3 mn rapide ( Pulsations 160 mn).  
3 séries de 12 mn avec récupération entre chaque série de 5 mn.  
Etirements

**8 ème JOUR :** Footing de 25 mn + étirements.

**10 ème JOUR :** Echauffement footing 10 mn + étirements.  
Course changements de rythmes (30" allure rapide-30" allure modérée ).  
8 mn + récupération (3 mn)- 7 mn + récupération (3mn)- 6 mn + récupération (3mn)-  
5mn + récupération (3mn).  
Etirements.

**12 ème JOUR :** Footing de 15mn + étirements obligatoires.  
Série de sprints:  
3x30m – 3x40m – 3x50m – 3x40m – 3x30m  
**Récupération complète et étirements entre chaque série.**

**14 ème JOUR :** Footing 10 mn.  
**Exercices dynamiques :** Multibonds sur 30 mn d'un pied sur l'autre. 10 fois (revenir en trottinant).  
Sauter à cloche pied 5 fois pied G/D. Sur 30m (faire 2 séries).  
Sauter pieds joints 5 fois sur 30m (faire 2 séries).

**Pensez que vous devez travailler à chaque fois vos tablettes de chocolat  
Enfin pour conclure.... pensez à boire beaucoup d'eau.... mais pas uniquement  
à l'heure de l'apéro.  
Bonne vacances à tous.**