

## **PREPARATION INDIVIDUELLE D'AVANT SAISON**

**Mark Spitz** « Si vous échouez à vous préparer, vous vous préparez à échouer. »

Les indications/exercices ci-dessous ont pour objectif de vous aider dans votre préparation individuelle d'avant saison.

Cette préparation permet d'éviter les blessures. Elle est autant de temps de gagner sur la préparation athlétique de début de saison.

Les 1ers entraînements tiennent compte du fait que vous avez déjà réalisé ces séances. Ils sont planifiés, comme les jours de repos, pour favoriser votre récupération.

L'échauffement doit être réalisé consciencieusement, en fonction de la séance à effectuer. Pensez à vous hydrater, à vous étirer et à bien respecter les postures pour le travail des abdominaux.

### **Jusqu'au 13/07: Dominante récupération / oxygénation:**

Les matches sont terminés depuis fin mai, néanmoins, ne restez pas sans rien faire !

**Reposez-vous** et profitez de ce temps pour pratiquer d'autres activités sportives très complémentaires du football: Natation, VTT, Tennis sont par exemple très conseillés.

### **Du 16 au 21/07: Dominante régénération:**

Séance 1: 2 x 15 mn de footing en aisance respiratoire, entrecoupées de 2 mn de récupération.  
Renforcement musculaire + abdos + étirements.

Séance 2: 3 x 15 mn de footing en aisance respiratoire, entrecoupées de 2 mn de récupération.  
Renforcement musculaire + abdos + étirements.

### **Du 23/07 au 28/07: Dominante aérobie:**

Séance 1: 30 mn de footing en aisance respiratoire.  
Renforcement musculaire + abdos + étirements.

Séance 2: 40 mn de footing en aisance respiratoire.  
Renforcement musculaire + abdos + étirements.

Séance 3: 50 mn de footing en aisance respiratoire.  
Renforcement musculaire + abdos + étirements.

### **Du 30/07 au 04/08: Dominante Fartlek:**

**Rappel: Ici, les accélérations ne sont pas des sprints.**

Séance 1: 60 mn de footing en aisance respiratoire.  
Renforcement musculaire + abdos + étirements.

Séance 2: Echauffement 20 mn(Course + gammes athlétiques: Levée genoux, ouverture adducteurs, pas chassés...)  
Fartlek 20 mn: footing en aisance respiratoire et accélérations de 15' toutes les 2"30.  
Retour au calme (= footing) 20 mn.

Séance 3: Echauffement 20 mn(Course + gammes athlétiques: Levée genoux, ouverture adducteurs, pas chassés...)  
Fartlek 20 mn: footing en aisance respiratoire et accélérations de 20' toutes les 2"30.  
Retour au calme (= footing) 20 mn.

**Reprise collective Séniors et U18-U20 Jeudi 09/08/2018 à 19h00**

**Bon courage, bonnes vacances et à bientôt.  
David, Bastos, Jo et Maxime (U19)**