

Préparation Physique Individuel

U17 – 2021-2022



ESA Football Brissac



Programme de Préparation Physique

Individuel d'avant saison

U17 - 2021-2022

→ Avant d'effectuer le programme de reprise, pensez à récupérer & à vous ressourcer tout en gardant une activité physique régulière (beach - volley, tennis, marche, vtt, natation).

Évitez une sédentarité trop importante, faites attention aux excès durant la période estivale et à une éventuelle prise de poids.

→ **Cette préparation permet à chaque joueurs de pouvoir encaisser la reprise des entrainements collectifs basé en grande partie sur une remise à niveau physique. Un joueur qui ne pratiquera pas un minimum avant la reprise se mettra en difficulté et se pénalisera lui même par rapport à d'autres joueurs plus sérieux.**



Semaine du 19/07 au 25/07

U17 - 2021-2022

SEMAINE 1:

2 FOOTINGS

- 2 Footing régulier de 30 minutes pulsations cardiaques entre 140 & 160 /minute

Après chaque séances de courses :

- Renforcement Musculaire : Gainage 40" x2 (les trois faces) - 3 séries de 10 pompes avec 30 secondes de récupération entre chaque.
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire.



Semaine du 26/07 au 01/08

U17 - 2021-2022

SEMAINE 2: 3 FOOTINGS

- 2 Footing régulier de 35-40 minutes pulsations cardiaques entre 140 & 160 /minute
- 1 séance de fractionné (45 secondes à allure modéré et 15 secondes très soutenu):
2 x 10 minutes avec 5 minutes de récupération entre les deux séries.

Après chaque séances de courses :

- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 3 x 15 pompes avec 30 secondes de récupération entre chaque séries.
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire.



Semaine du 02/08 au 08/08

U17 - 2021-2022

SEMAINE 3: 2 FOOTINGS

- 1 Footing régulier de 45 minutes pulsations cardiaques entre 140 & 160 /minute
- 1 séance de fractionné (45 secondes à allure modéré et 15 secondes très soutenu):
2 x 10 minutes avec 5 minutes de récupération entre les deux séries.

Après chaque séances de courses :

- Renforcement Musculaire : Gainage 1 minute (les trois faces) + 3 x 15 pompes avec 30 secondes de récupération entre chaque séries.
- Etirements passifs de chaque groupe musculaire.

BONNES VACANCES A TOUS, ET A TRES VITE !!!