

PRÉPARATION PHYSIQUE
PRÉ-SAISON 2010/2011



U16 / U17

Pourquoi une préparation physique ?

C'est une aptitude fondamentale pour le footballeur !

Le talent technique et l'intelligence tactique ne peuvent faire la différence sans qualités physiques.

Quelles sont les qualités physiques à développer ?

- ➔ L'endurance
- ➔ La vitesse
- ➔ La vivacité
- ➔ La force
- ➔ La coordination
- ➔ La souplesse

Nous les travaillerons tout au long de la saison.

Quand et par où commencer ?

La période des vacances d'été permet de récupérer et de se divertir.

A la mi-août, il est temps de reprendre une activité physique régulière.

Il est conseillé de s'entretenir avec des activités sportives variées complémentaires au football comme la natation, le vélo, le tennis, la marche sportive...

C'est l'occasion de retrouver une fraîcheur mentale et physique pour bien démarrer la saison.

La notion de plaisir est très importante.

Il ne s'agit pas d'un entraînement intensif mais d'une reprise progressive.

Nous commençons également à travailler l'endurance, la souplesse, la vivacité et la force par le menu suivant :

Footing + étirements passifs + sprints courts + abdos/pompes

Quelle fréquence ? Quelle intensité ? Quelle durée ?

Pour la fréquence, il suffit de suivre la programmation en page 3.

Attention à ne pas rater ou sauter des étapes !

L'intensité est faible. On doit être en mesure de parler avec son compagnon de footing.

On ne doit pas être essoufflé et on ne doit pas finir cuit.

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 30 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.

Programme

Du mardi 17 août au dimanche 05 septembre

MARDI 17 AOÛT

Footing 20'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	100 abdos (5 x 20) 20 pompes (2 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--

JEUDI 19 AOÛT

Footing 20'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	100 abdos (5 x 20) 20 pompes (2 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--

SAMEDI 21 AOÛT

Footing 20'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	100 abdos (5 x 20) 20 pompes (2 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--

LUNDI 23 AOÛT

Footing 25'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	150 abdos (6 x 25) 30 pompes (3 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--

MERCREDI 25 AOÛT

Footing 25'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	150 abdos (6 x 25) 30 pompes (3 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--

VENDREDI 27 AOÛT

Footing 25'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	150 abdos (6 x 25) 30 pompes (3 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--

DIMANCHE 29 AOÛT

Footing 30'	Etirements passifs	5 sprints de 40m	150 abdos (6 x 25) 30 pompes (3 x 10)
-------------	--------------------	------------------	--

MARDI 31 AOÛT / REPRISE EN GROUPE

Footing Cité Universitaire (Paris 14ème)			
--	--	--	--

MERCREDI 1ER SEPTEMBRE

Entraînement Stade PO (Châtenay-Malabry)			
--	--	--	--

VENDREDI 03 SEPTEMBRE

Entraînement Stade Jules Noël (Paris 14ème)			
---	--	--	--

DIMANCHE 05 SEPTEMBRE

Match de préparation Stade PO (Châtenay-Malabry)			
--	--	--	--