

5 SEMAINES POUR REVENIR EN PLEINE FORME !

Guillaume TRAVAILLANT



FOOTBALL

APERÇU du PROGRAMME de PRÉPARATION PHYSIQUE d' INTER-SAISON

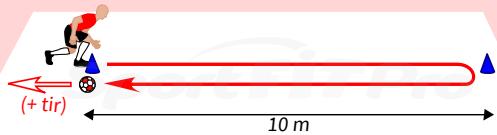
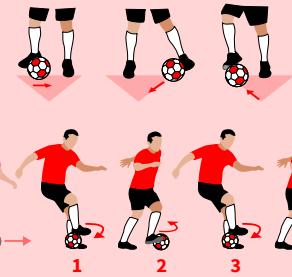
SOMMAIRE

page

| | |
|---|-----------|
| VITESSE & DÉTENTE verticale | 3 |
| Exercices de vitesse et pliométrie | 4 |
| FORCE explosive & ENDURANCE musculaire | 10 |
| Séance A - Sans charge | 11 |
| Séance B - Musculation avec charges libres | 14 |
| Séance C - Plein air | 16 |
| Séance D - Abdo-lombaires & Stabilisation | 18 |
| CARDIO | 20 |
| Séance Course à allure variée | |
| Séance Course intermittente | |
| ÉTIEMENTS de fin de séance | 21 |
| Principes de base | |
| Exemple de routine d'étirements passifs | |
| NUTRITION | 22 |
| Qu'est-ce qu'une bonne alimentation ? | |
| Quelques règles de bon sens | |
| Quoi (ne pas) mettre dans son assiette ? | |
| PLANNING d'entraînement sur 5 semaines | 23 |
| Semaines 1 à 5 | |
| Pour aller plus loin... | 29 |

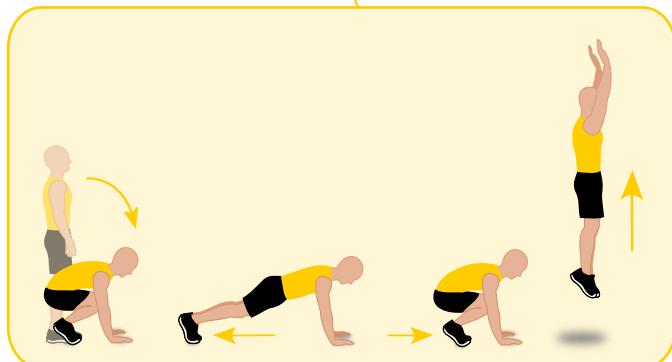
27 exercices de VITESSE et DÉTENTE verticale

- ▶ Travail d'appuis (5 exercices)
- ▶ Manipulation de balle (4 exercices)
- ▶ Sprint (8 exercices)
- ▶ Pliométrie (9 exercices)



4 séances de FORCE explosive et ENDURANCE musculaire

- ▶ Sans charge (3 circuits de 6 exercices = 18 exercices)
- ▶ Musculation avec charges libres (9 exercices)
- ▶ En plein air (10 exercices)
- ▶ Abdo-lombaires & Stabilisation (11 exercices)



16 séances CARDIO-VASCULAIRES

Progression de plus en plus spécifique vers l'effort du footballeur :

- ▶ Course continue à allure variée
- ▶ Course intermittente en ligne droite
- ▶ Course intermittente en navette 30 m

Des exercices DÉTAILLÉS, un planning SIMPLE...

et 35 séances pour retrouver la FORME !

PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE D'INTER-SAISON

FOOTBALL

Vitesse
Pliométrie
Force explosive
Endurance musculaire
Endurance cardio-respiratoire
Flexibilité
Nutrition

... maintenant vous n'avez plus d'excuses !

Exemple de routine d'entraînements passifs :

| N° | Qualités | Exercices | Résultats et commentaires | Récup. minime après la séance |
|----------------|--|---|---------------------------|-------------------------------|
| 1 | Endurance cardio-respiratoire | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20) ▶ Course à allure variée : 4 x 30 (30 course rapide + 30 course lente) ↗ ▶ Récupération de course entre les 4 séries ↗ ▶ Étrierments (p. 23) | | 24 h |
| 2 | Vitesse Explosivité | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Échauffement Vitesse (p. 3) ▶ Séance Vitesse (p. 4) ↗ | | ↓ |
| 3 | Force explosive & Endurance musculaire | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Échauffement FTE musculaire (p. 10) ▶ Séance FTE A, C ou D (25s-35s) ou B (2 x 12-15 temps + 1 min) ↗ | | ↓ |
| 4 | Endurance cardio-respiratoire | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20) ▶ Course intermittente en ligne droite : 2 x 6 min en (20s course rapide + 20s récup passive) ↗ ▶ Récupération de course entre les 2 séries (marche, lancers francs,...) ↗ ▶ Étrierments (p. 23) | | 24 h |
| 5 BONUS | Vitesse Explosivité | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Échauffement Vitesse (p. 3) ▶ Séance Vitesse (p. 4) ↗ | | ↓ |
| 6 BONUS | Force explosive & Endurance musculaire | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Échauffement FTE musculaire (p. 10) ▶ Séance FTE A, C ou D (25s-35s) ou B (2 x 12-15 temps + 1 min) ↗ | | ↓ |
| 7 BONUS | Endurance cardio-respiratoire | <ul style="list-style-type: none"> ▶ Échauffement Endurance cardio (p. 20) ▶ Course intermittente en ligne droite : 2 x 6 min en (20s course rapide + 20s récup passive) ↗ ▶ Récup + 6 minutes (marche, lancers francs,...) ↗ ▶ Étrierments (p. 23) | | 24 h |

Legend : ↗ Cette flèche signifie que vous pouvez enchaîner cette séance avec la suivante (mais évitez de faire plus de deux séances à la suite).