

5 SEMAINES POUR REVENIR EN PLEINE FORME !

Guillaume TRAVAILLANT



FOOTBALL

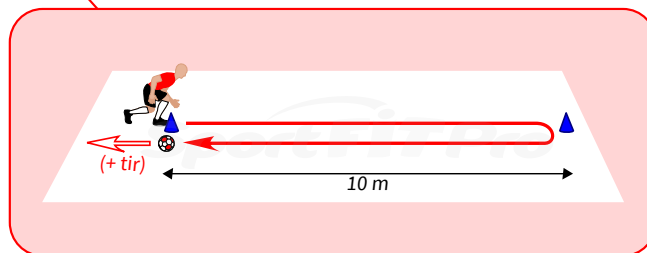
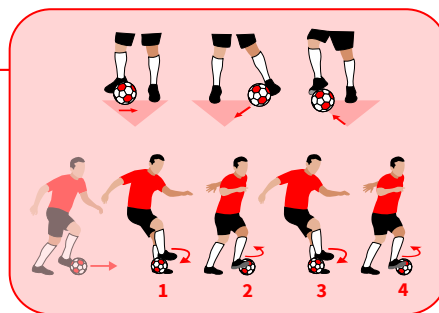
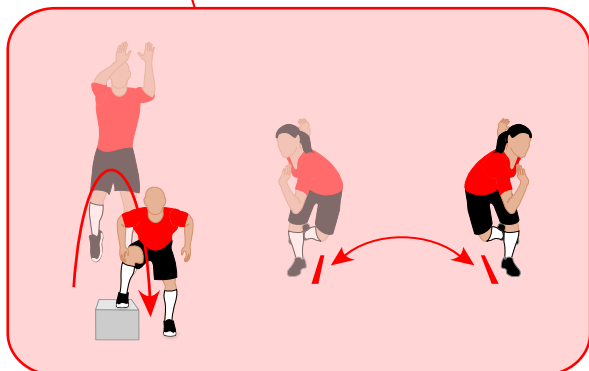
APERÇU du PROGRAMME de PRÉPARATION PHYSIQUE d' **INTER-SAISON**

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 | |
| ÉTIREMENTS 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 |

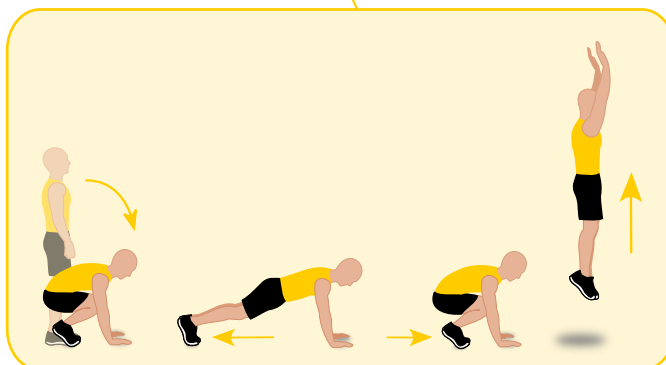
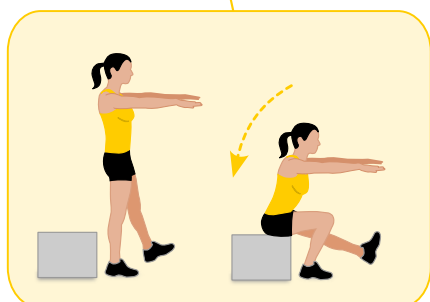
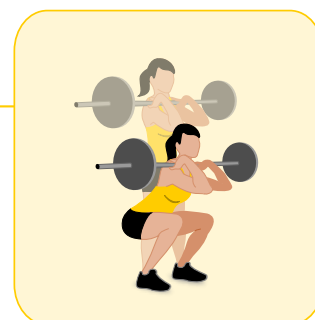
27 exercices de **VITESSE** et **DÉTENTE** verticale

- ▶ **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 !**

5 SEMAINES POUR REVENIR EN PLEINE FORME !

Guillaume TREVILLANT
Olivier DECROIX

PROGRAMME DE PRÉPARATION PHYSIQUE D'INTER-SAISON

FOOTBALL

Vitesse
Pluimétrie
Flexion explosive
Endurance musculaire
Endurance cardio-respiratoire
Diététique
Nutrition

35 SÉANCES
66 EXERCICES
3 ÉCHAUFFEMENTS-TYPES

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

1 Créole

2 Échelle de rythme

3 Vitesse av

4 Extension des courbes, allongé

5 Pente avant + torsion

6 Triangle

7 Triangle

Exercice de soutien d'équilibre passif :

SEMAINE 1

| N° séances | Qualités | Exercices | Résultats et commentaires | Récup. minimale après la séance |
|------------|--------------------------------------|---|---------------------------|---------------------------------|
| 1 | Endurance cardio-respiratoire | <ul style="list-style-type: none"> Échauffement Endurance cardio (p. 20) Course à allure variée : 4 x 1/4 (200 m) course rapide + 30 s course lente Récup : 2 min 30 de course lente entre les 4 séries Exercices (p. 21) | | 24 h |
| 2 | Vitesse & Endurance | <ul style="list-style-type: none"> Échauffement Vitesse (p. 3) Séance Vitesse (p. 4) Exercices (p. 21) | | ↓ |
| 3 | Force explos. & Endurance musculaire | <ul style="list-style-type: none"> Échauffement F/E musculaire (p. 10) Séance Force A, C ou D (25-35) ou B (2 x 12-15 reps + 1 min A) Exercices (p. 21) | | ↓ |
| 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 100% course rapide + 30 s récup passive Récup entre les 2 séries : 6 min actives (marche, lancers francs, ...) Exercices (p. 21) | | 24 h |
| 5 | Vitesse & Endurance | <ul style="list-style-type: none"> Échauffement Vitesse (p. 3) Séance Vitesse (p. 4) Exercices (p. 21) | | ↓ |
| 6 | Force explos. & Endurance musculaire | <ul style="list-style-type: none"> Échauffement F/E musculaire (p. 10) Séance Force A, C ou D (25-35) ou B (2 x 12-15 reps + 1 min A) Exercices (p. 21) | | ↓ |
| 7 | Endurance cardio-respiratoire | <ul style="list-style-type: none"> Échauffement Endurance cardio (p. 20) Course intermittente en ligne droite : 2 x 6 min course rapide + 30 s récup passive Récup : 6 min actives (marche, lancers francs, ...) Exercices (p. 21) | | 24 h |

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