Programme de préparation physique Groupe (U17)

Ce programme a pour but de te remettre en forme, prévenir les blessures et de te préparer à la reprise collective fixée le **Lundi 25 août à 18h30 au terrain d'entraînement de Lagarrigue.** À ce titre, bien que réalisé de manière individuelle, ce programme fait partie intégrante de la préparation de l'équipe et sera considérée comme réalisé lors de la reprise de l'entraînement.

Ju squ 'au 27juillet 2025

Période de régénération physique et psychologique de la saison passée. En fonction des besoins de chacun, reposez-vous et profitez de cette période pour couper avec l'activité football. Je sais que certain vont trouver ce travail contraignant, mais faites-le dans un moment de la journée ou vous êtes calme et reposé, pensez à bien vous hydrater

Séance 1 (28/07/2025)

2 X 15' de footing à allure modérée

Renforcement musculaire

- 6X 30 abdominaux
- 5X 10 pompes
- 6X 30'' de chaise (le dos en appui contre un mur prendre la position assis comme sur une chaise et maintenir celle-ci) Proprioception
- Maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' les bras derrière le dos (5 fois chaque jambe) Etirement

Séance 2 (30/07/2025)

2 X 20' de footing à allure modérée

Educatifs de course sur 15m (3 répétition de chaque exercice avec retour en marchant)

- Montées de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière

Renforcement musculaire

- 6X 30 abdominaux (obliques et droits)
- 5X 10 pompes
- 6X 30'' de chaise + 5 sauts verticaux (le dos en appui contre un mur prendre la position assis comme sur une chaise et maintenir celle-ci)

Proprioception

- Maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' les bras derrière le dos (5 fois chaque jambe)

Etirement

Séance 3 (04/08/2025)

2X25' de footing à allure modéré

Educatifs de course sur 15m (3 répétition de chaque exercice avec retour en marchant)

- Montées de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/ pas

Chassés/pas croisés

Renforcement musculaire

- 6X 30 abdominaux (obliques et droits)
- 4X 30'' de gainage (30'' par position) côté droit, gauche, sur le ventre, sur le dos
- 5X 10 pompes
- 6X30'' de chaise + 10 foulées bondissantes Proprioception
- 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre

Sur une jambe pendant 20'' les bras derrière le dos (5 fois chaque jambe) Etirement

Séance 4 (06/08/2025)

30' de footing à allure modérée + 20mn de fartleck (variation de rythme = allure soutenue pendant 30'' toute les 2' (cela fait 8 variations) Renforcement musculaire

- 8X 30 abdominaux (obliques et droits)
- 4X 30' de gainage (30'' par position) coté droit, gauche, sur le ventre, sur le dos
- 6X 10 pompes Proprioception
- 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre

sur une jambe pendant 20'' les bras derrière le dos (5 fois chaque jambe) Etirement

Séance 5 (11/08/2025)

15' de footing à allure modérée

Educatifs de course sur 15m (3 répétitions de chaque exercice avec retour en marchant) o Montée de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/pas chassés/pas croisés/ouverture fermeture de hanches

2 X 8' de 30''/ 30'' en montées d'escaliers (pendant 30' monter et descendre une dizaine de marche d'escalier (rythme soutenu, marche par marche, puis 30' de repos, etc.)

Proprioception

- 10 petits rebonds sur une jambe (sur pointe des pieds) + maintenir l'équilibre sur une jambe pendant 20'' les bras derrière le dos (5 fois chaque jambe) Etirement

Séance 6 (13/08/2025)

2X30' de footing à allure modérée sur un parcours vallonné)

Educatifs de course sur 15m (3répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)

- Montée de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/pas chassés/pas croisés/ouverture fermeture de hanches Renforcement musculaire
- 8X 30 abdominaux (obliques et droits)
- 4X 30'' de gainage (30'' par position) côté droit, gauche, sur le ventre, sur le dos
- 6X 10 pompes

- 4X 30'' (de chaise jambe gauche + 10 cloches pieds jambe gauche)
- 4X 30'' (de chaise jambe droite + 10 cloches pieds jambe droite)

Proprioception

- Pendant 10'' sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir

L'équilibre sur ce même pied pendant 20'' les bras derrière le dos (6 fois au total : 3 fois chaque jambe) Etirement

Séance 7 (18/08/2025)

20' de footing à allure modérée) + 20' de fartleack (variation de rythme = allure soutenue pendant 30' toute les 1'30) Renforcement musculaire

- 8X 30 abdominaux (obliques et droits)
- 8X 30'' de gainage (30'' par position) côté droit, gauche, sur le ventre, sur le dos
- 6X 10 pompes Proprioception
- Pendant 10'' sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir

L'équilibre sur ce même pied pendant 20'' les bras derrière le dos (6fois au total : 3 fois chaque jambe) Etirement

Séance 8 (20/08/2025)

20' de footing à allure modérée

- Educatifs de course sur 15m (3répétitions de chaque exercice avec retour en marchant)
- Montée de genoux/talons fesses/jambes tendues/course arrière/pas chassés/pas croisés/ouverture fermeture de hanches

2X 8' de 30''/ 30''en montées d'escalier (pendant 30'' monter et descendre une dizaine de marches d'escalier (rythme soutenu, marche par marche) puis 30'' de repos

Proprioception

- pendant 10'' sautiller sur un pied dans toutes les directions + maintenir

L'équilibre sur ce même pied pendant 20'' les bras derrière le dos (6 fois au total : 3 fois chaque jambe) Etirement

Si ça vous arrange, changer de jour, au lieu du lundi mercredi, faite le mardi jeudi, ou autre, le but c'est d'en faire 2 jours par semaine, mais suivez le pour pas souffrir physiquement et surtout pour faire avancer les entraînements

Merci et bonne vacance

Les Coachs