



Préparation Physique FCA U15 : Saison 2018/2019



Avant de penser à se préparer pour la nouvelle saison, **il est important de couper radicalement avec l'activité du football.**

Donc pas de football, en tout cas, le moins possible car la récupération physique et surtout mentale est importante avant 10 mois d'entraînements et de compétitions.

Pratiquez néanmoins des activités sportives régulièrement (Vélo, Tennis, Natation, Basket, Foot, etc.).

Cependant, pensez tout de même à regarder le mondial avec un regard particulier sur les joueurs évoluant à votre poste préférentiel (placement, nombre de touches de balles, efforts défensifs/offensifs...etc...).

Ensuite afin de bien démarrer la saison et d'être prêt le jour J, il est important de suivre le programme suivant. Il n'est pas nécessaire de rappeler que **le joueur le plus affuté et le mieux préparé peut s'exprimer sur un terrain de football en prenant du plaisir.**

J'espère que le message passera et j'insiste sur le travail athlétique qui ne doit pas être un frein mais au contraire une motivation. Quoi de mieux que de sortir rincer d'une séance d'entraînement quand on sait que derrière cela va porter ses fruits sur les efforts durant un match.

La préparation physique reste aujourd'hui l'atout numéro un des équipes qui jouent le haut de tableau et qui ont des ambitions dans leur championnat.

Si possible, 3 séances par semaine (le matin ou le soir à la fraîche, jamais en plein après-midi) sur une période d'environ 2 semaines.

Il est important d'éviter de courir sur des endroits durs comme la route, ce qui peut entraîner des douleurs articulaires, tendineuses et cartilagineuses au niveau des genoux et des chevilles. **Privilégiez l'herbe ou les sentiers, meilleurs également pour le dos.**

Pensez à vous hydrater régulièrement tout au long de la journée. **Boire avant la sensation de soif !!!**

Si vous ne voulez pas courir seul, retrouvez-vous à plusieurs, c'est toujours plus agréable, les difficultés passent mieux, mais il ne faut pas oublier d'être sérieux, notamment sur les étirements et la réhydratation qui doit se faire au moins toutes les 30 minutes, avant, pendant, et après l'effort.

Attention, ce n'est pas un concours !!!

L'objectif est de se rapprocher au maximum de la séance proposée. Si vous n'y parvenez pas, essayez de vous en rapprocher davantage sur la séance suivante. L'essentiel est de faire de votre mieux en fonction de vos capacités du moment.

Il ne servira à rien d'en faire plus que ce qui est prévu, sous peine de vous fatiguer ou de vous blesser. Ce programme est juste destiné à garder la forme afin de ne pas perdre de temps lors de la reprise.

Durant votre préparation individuelle, il sera nécessaire pour chacun d'écouter son corps et de ne pas chercher à se surpasser ni repousser ses limites. Si vous estimez que ce programme est trop difficile, réduisez les charges de travail, les durées ou remplacez le footing par le vélo. L'important, c'est que vous essayiez d'avoir une activité physique régulière afin d'arriver frais et compétitif.

Ayez à l'esprit que les premiers matchs se jouent souvent au niveau de la condition physique des équipes et que plus tôt nous serons prêts, mieux ce sera pour le début de notre saison.

Pour une reprise collective fixée le 20 Août, commencer votre préparation individuelle vers le 01/08/2018 :

Mercredi 1 août :

Footing de 20 minutes, allure modérée (allure à laquelle vous pouvez parler).

5 minutes de marche normale pour récupérer.

Etirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)

3 x 15 abdominaux (jambes pliées)

Vendredi 3 août :

12 min de footing à allure modérée

3 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)

12 min de footing à allure modérée

Récupération en marche normale

Etirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)

Renforcement musculaire :

- 2 x 20 abdos (jambes pliées)

- Gainage : 2 x 20sec sur les avants bras (récup 30 sec)

- Gainage côté : 2 x 20sec (en alternance de chaque côté)

Lundi 6 août :

15 min de footing à allure modérée

3 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)

15 min de footing à allure modérée

Récupération en marche normale

Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)

Renforcement musculaire :

- 3 x 20 abdos (jambes pliées)

- Gainage : 3 x 20sec (récup 30 sec)

- Gainage côté : 3 x 20sec (en alternance de chaque côté)

Mercredi 8 août :

- 10 min de footing à allure modérée
- 5 min de footing à allure soutenue (70 à 80% de son potentiel)
- 5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
- 10 min de footing à allure modérée
- Récupération en marche normale
- Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- Renforcement musculaire :
 - 3 x 20 abdos (jambes pliées)
 - Gainage : 3 x 30sec (récup 30 sec)
- Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)

Vendredi 10 août :

- 30 min de footing à allure modérée
- 5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
- Etirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- Renforcement musculaire :
 - 3 x 25 abdos (jambes pliées)
 - Gainage : 3 x 30sec sur les avant bras (récup 30 sec)
- Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)
 - 3 x 10 pompes

Lundi 13 août :

- 15 min de footing à allure modérée
- 10 min de fractionné (1min allure soutenue, 1min allure modérée)
- 5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
- Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- Renforcement musculaire :
 - 3 x 20 abdos (jambes pliées)
 - Gainage : 3 x 30sec (récup 30 sec)
- Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)
 - 3 x 10 pompes

Mercredi 15 août :

- 15 min de footing à allure modérée
- 5 min de footing à allure soutenue (70 à 80% de son potentiel)
- 5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
- 5 min de footing à allure soutenue
- 5 min récupération en marche normale
- Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- Renforcement musculaire :
 - 3 x 25 abdos (jambes pliées)
 - Gainage : 3 x 30sec (récup 30 sec)
- Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)
 - 3 x 15 pompes

Vendredi 17 août :

20 min de footing à allure modérée
5 min de footing à allure soutenue (70 à 80 /cent de son potentiel)
5 minutes de récupération active (en marchant relativement rapide)
5 min de footing à allures soutenue
5 min de récupération en marche normale
Étirement (important 7 à 8 minutes minimum)
Renforcement musculaire
-3*25 abdos (jambes pliés)
Gainage :3*30sec (en alternance de chaque côté)
-gainage côté 3 *30 pompes

BONNES VACANCES ET BONNE PREPARATION A TOUS

RENDEZ-VOUS A LA REPRISE

COACH FABRICE

