

## RESPONSABLE FOOT A 11

**Thomas ATONATTY**

Tél. : 06.38.87.82.61

## ENTRAINEUR ADJOINT

**Olivier GODARD**

Tél. : 06.80.61.74.86

## Préparation Physique saison 2016



PREPARATION PRE-SAISON 2016-2017 SENIORS					
SEMAINE 1		SEMAINE 2		SEMAINE 3	
séance 1 lundi 25/07	15 min de course allure modérée 140-160 puls/min	séance 4 lundi 01/08	20 min de course allure modérée 140-160 puls/min	séance 7 lundi 08/08	15 min de fartlek (3x5 min) 2 min 30 allure soutenue - 2 min 30 allure modérée récupération 3 min
	récupération 5 min		récupération 5 min		15 min de fartlek (3x5 min) 2 min 30 allure soutenue - 2 min 30 allure modérée récupération 3 min
	15 min de course allure modérée 140-160 puls/min		20 min de course allure modérée 140-160 puls/min		15 min de fartlek (3x5 min) 2 min 30 allure soutenue - 2 min 30 allure modérée
séance 2 mercredi 27/07	20 min de course allure modérée 140-160 puls/min	séance 5 mercredi 03/08	12 min de fartlek (3x4 min) 2 min allure soutenue - 2 min allure modérée récupération 4 min	séance 8 mercredi 10/08	15 min de course allure soutenue 150-170 puls/min
	récupération 5 min		12 min de fartlek (3x4 min) 2 min allure soutenue - 2 min allure modérée récupération 4 min		récupération 5 min
	20 min de course allure modérée 140-160 puls/min		12 min de fartlek (3x4 min) 2 min allure soutenue - 2 min allure modérée		15 min de course allure soutenue 150-170 puls/min
séance 3 vendredi 29/07	25 min de course allure modérée 140-160 puls/min	séance 6 vendredi 05/08	45 min allure modérée 120-140 puls/min	séance 6 vendredi 12/08	45 min allure modérée 120-140 puls/min
	récupération 5 min				
	25 min de course allure modérée 140-160 puls/min				

PREPARATION PRE-SAISON 2016-2017 SENIORS					
SEMAINE 1		SEMAINE 2		SEMAINE 3	
séance 1 lundi 25/07	Grand droit : 3 x 20 reps. Obliques : 2 x 30 reps. Gainage ventral : 30 sec Gainage latéral : 30 sec Pompes : 15 reps.	séance 4 lundi 01/08	Grand droit : 8 x 10 reps. (3 <sup>re</sup> statique entre les séries) Obliques : 2 x 40 reps. Gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 45 sec Pompes : 20 reps.	séance 7 lundi 08/08	Grand droit : 10 x 10 reps. (3 <sup>re</sup> statique entre les séries) Obliques : 2 x 40 reps. Gainage ventral : 1 min Gainage latéral : 1 min Pompes : 30 reps.
	Chaise Killy : 40 sec Flexion 90° sur pointe de pied 20 reps. Avoir le dos droit en descendant		Chaise Killy : 45 sec Flexion 90° sur pointe de pied 20 reps. Avoir le dos droit en descendant		Chaise Killy : 1 min Flexion 90° sur pointe de pied 20 reps. Avoir le dos droit en descendant
séance 2 mercredi 27/07	Grand droit : 3 x 20 reps. Obliques : 2 x 30 reps. Gainage ventral : 30 sec Gainage latéral : 30 sec Pompes : 15 reps.	séance 5 mercredi 03/08	Grand droit : 8 x 10 reps. (3 <sup>re</sup> statique entre les séries) Obliques : 2 x 40 reps. Gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 45 sec Pompes : 20 reps.	séance 8 mercredi 10/08	Grand droit : 10 x 10 reps. (3 <sup>re</sup> statique entre les séries) Obliques : 2 x 40 reps. Gainage ventral : 1 min Gainage latéral : 1 min Pompes : 30 reps.
	Chaise Killy : 40 sec Flexion 90° sur pointe de pied 20 reps. Avoir le dos droit en descendant		Chaise Killy : 45 sec Flexion 90° sur pointe de pied 20 reps. Avoir le dos droit en descendant		Chaise Killy : 1 min Flexion 90° sur pointe de pied 20 reps. Avoir le dos droit en descendant
séance 3 vendredi 29/07	Grand droit : 3 x 20 reps. Obliques : 2 x 30 reps. Gainage ventral : 30 sec Gainage latéral : 30 sec Pompes : 15 reps.	séance 6 vendredi 05/08	Grand droit : 8 x 10 reps. (3 <sup>re</sup> statique entre les séries) Obliques : 2 x 40 reps. Gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 45 sec Pompes : 20 reps.	séance 6 vendredi 12/08	Grand droit : 10 x 10 reps. (3 <sup>re</sup> statique entre les séries) Obliques : 2 x 40 reps. Gainage ventral : 45 sec Gainage latéral : 45 sec Pompes : 20 reps.
	Chaise Killy : 40 sec Flexion 90° sur pointe de pied 20 reps. Avoir le dos droit en descendant		Chaise Killy : 45 sec Flexion 90° sur pointe de pied 20 reps. Avoir le dos droit en descendant		Chaise Killy : 1 min Flexion 90° sur pointe de pied 20 reps. Avoir le dos droit en descendant