

PLAN D'ENTRETIEN PHYSIQUE

Ou comment réhabituer son corps aux efforts que demande le football avant la reprise



Programme d'entretien oxygénation d'été au football

Clap de fin...les vestiaires résonnent encore des dernières consignes de match et des derniers cris de victoires. Les stades sont laissés libres aux vents et au soleil des prochains mois et les joueurs peuvent souffler et décompresser de cette longue saison. Mais la prochaine s'annonce déjà et il ne va pas falloir y arriver avec 15kilos en plus et des poumons rachitiques. Je vous propose aujourd'hui un programme de mise en route vous permettant d'arriver à la reprise collective dans les meilleures dispositions.

Commencer par couper totalement pendant 3semaines(pour les pro : 10jours), pas de sport ! Laisser votre corps récupérer, se reposer, se détendre ; vos pieds se ramollir, vos bleus et ampoules disparaître. Pendant ces trois semaines, reprenez vos activités sportives préférées d'été. (Pétanque, natation, foot entre pote sur la plage, volley, sieste etc etc...)

A 4semaines de la reprise, il va être temps de remettre tout ça en route et de préparer votre organisme à affronter la reprise de la prochaine saison et donc refaire dégouliner la sueur au réveil en vacances ou en soirée d'été post barbeuc.

Voici le programme d'oxygénation et d'entretien d'été sur 4semaines qui doit vous permettre de reprendre avec votre club, l'entraînement collectif et la préparation physique de début de saison.

Matériel :

- De bonnes running
- Des chemins de footing favoris(bannissez le bitume)
- Un terrain de foot ou un stade d'athlé ou tout autre endroit dont vous connaissez la longueur.
- Un chrono
- De l'eau
- De la motivation

Semaine 1

Séance 1 : 20min footing

Séance 2: 30min footing

Séance 3 : 20min footing + test VMA

Définition : la **vitesse maximale aérobie**, ou **VMA**, est la vitesse à partir de laquelle une personne consomme le maximum d'oxygène, c'est-à-dire atteint la VO_2Max . En deçà de cette limite, la consommation d'oxygène croît avec l'intensité de l'effort et la plupart de l'énergie provient du métabolisme aérobie. Au-delà, la consommation d'oxygène reste constante et la puissance supplémentaire est assurée par la filière anaérobie lactique.

Vous n'avez rien compris ? Ce n'est pas grave en gros cette vitesse définit votre aptitude à gérer la répétition des efforts et surtout à être performant lors de ces efforts.

Pour la déterminer c'est très simple il va vous falloir un tracé dont vous connaissez la distance. L'idéal étant une piste d'athlétisme de 400m(bien entendu), ou bien un terrain de foot dont vous connaissez précisément les dimensions ou bien encore le chemin entre chez vous et le stade(remplacer par bar ou toute autre échoppe préférée). Prenons l'idéal : la piste d'athlé.

Le test va durer 6minutes et consiste à courir le plus rapidement possible sans s'arrêter et sans tomber dans les pommes. Faites attention vous êtes en reprise....ne vous ne surestimez pas.

Au bout de ces 6minutes, prenez la distance parcourues en mètre et divisez cette valeur par 100. Vous obtenez alors votre VMA. Exemple en 6minutes j'ai parcouru 1600mètres, ma VMA est donc de 16kmh. (si vous êtes à au dessus de 16.5 prenez 17 ; en dessous prenez 16)

Pour se donner un repère si VMA = 16 | Vitesse de footing = 11.2.(environ 70%)

Sur 100m : VMA = 22.5sec Footing = 32sec

Tableau de correspondance :

VMA	Vitesse Footing	Temps 100m VMA	Temps 100m Footing
10	7	36	51
11	7.7	33	47
12	8.4	30	43
13	9.1	28	39
14	9.8	26	36
15	10.5	24	34
16	11.2	22	32
17	11.9	21	31
18	12.6	20	28
19	13.3	19	27

(mes calculs sont arrondis...difficile de faire 22secondes et 71 centièmes précisément au 100m)

Semaine 2

Séance 1 :

- 20min de footing
- Faire 7fois : 100m à VMA + recup sur 50m à allure footing
- 5minute de footing

Séance 2:

- 45min footing
- Etirements + gainage

Séance 3 :

- 20min footing
- 5min à 12kmh(si votre VMA est inférieur à 13kmh réduisez à 11kmh)
- 5minute de repos
- 5min à 12kmh
- 5minute de repos
- 5min à 12kmh
- Etirements + gainage

Semaine 3

Séance 1 :

- 30min footing
- Etirements + gainage

Séance 2:

- 20min footing
- Faire 10 fois : 100m à VMA récup sur 50m à allure footing
- 5min de footing
- Etirements + gainage

Séance 3 :

- 20min footing
- 8min à 12km/h
- 5minute de repos
- 8min à 12kmh
- 5minute de repos
- 8min à 12kmh
- 5min footing
- Etirements + gainage

Semaine 4

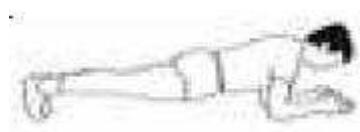
Séance 1 :

- 30min footing
- Etirements + gainage

Séance 2 :

- 20' footing
- Faire 10 fois : 100m à VMA récup sur 50m à allure footing
- 3min footing
- 7x18m quasiment à fond en accélération progressive récup 1min de footing entre chaque
- 5min footing
- Etirements + gainage

Séance 3 : 30min footing + Etirements + gainage



Gainage = maintenez de 30sec à une minute la posture suivante (pensez à conserver un alignement jambes dos nuque)

Il serait bon d'intégrer deux séances de 20minutes d'étirements de l'ensemble du corps, en dehors ou à la fin des entraînements. Piocher dans vos connaissances des étirements et maintenez chaque posture 30secondes ou plus(mais pas moins) pour escompter un résultat concret. Ne forcez pas ! Un étirement doit se faire sans douleur et n'est absolument pas un exercice de bourrin. Pensez à votre respiration lors de ces exercices : elle doit être lente et ventrale. Prenez ce moment comme un instant de détente et de relaxation.

Cette programmation d'oxygénation aura lieu sous de bonnes températures : buvez AVANT-PENDANT-APRES !

Si un point n'est pas clair pour vous ou si vous avez une question n'hésitez pas : capitaine@attaquerapide.fr

BON COURAGE et bonnes vacances.