

FOOTBALL

PROGRAMME DE REPRISE SUR 6 SEMAINES

Programme d'entretien et de reprise

Nous vous invitons à appliquer ce programme pour permettre une reprise normale de la saison 2008/2009. Ce qui suit est un minimum, facilement faisable par tous, car l'objectif est de garder intact les capacités physiologique et musculaires (voir améliorer).

Attention, en fin de chaque séance relaxation avec étirements au sol, durée de 10 minutes

1° Semaine

- 1 Footing en début de semaine d'environ 30 minutes, avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 3 x 20 et Pompes 3 x 10.
- 1 Footing d'environ de 20 minutes, une série de 7 fois 100 (50% en intensité) et Récupération avec un footing de 5 minutes.
- 1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

2° Semaine

- 1 Footing en début de semaine d'environ 30 minutes, avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 3 x 20 et Pompes 3 x 10.
- 1 Footing d'environ de 20 minutes, une série de 7 fois 100 (50% en intensité) et Récupération avec un footing de 5 minutes.
- 1 Footing en fin de semaine de 40 minutes

3° Semaine

- 1 Footing en début de semaine d'environ 30 minutes, avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 3 x 20 et Pompes 3 x 10.
- 1 Footing d'environ de 15 minutes, un circuit-training prévoir 2 séries (30m slalom, 30m footing, 30m footing, 30m vitesse, 30m footing) récupération entre les séries temps de travail divisé par 2.
- 1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

4° Semaine

1 Footing en début de semaine d'environ 30 minutes, avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 4 x 20 et Pompes 4 x 10.

1 Footing d'environ de 15 minutes, un circuit-training prévoir 2 séries (30m slalom, 30m footing, 30m footing, 30m vitesse, 30m footing) récupération entre les séries temps de travail divisé par 2.

1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

5° Semaine

1 Footing d'environ de 20 minutes, une série de 5 fois 100m (60% en intensité) récupération 100m relâché, 10 x 50m (même vitesse), avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 4 x 20 et Pompes 4 x 10.

1 Footing d'environ de 15 minutes, un circuit-training prévoir 3 séries (30m slalom, 30m footing, 30m footing, 30m vitesse, 30m footing) récupération entre les séries temps de travail divisé par 2.

1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

6° Semaine

1 Footing d'environ de 20 minutes, une série de 5 fois 100m (60% en intensité) récupération 100m relâché, 10 x 50m (même vitesse), avec en fin de séance un renforcement musculaire : Abdos 4 x 20 et Pompes 4 x 10.

1 Footing d'environ de 15 minutes, un circuit-training prévoir 3 séries (30m slalom, 30m footing, 30m footing, 30m vitesse, 30m footing) récupération entre les séries temps de travail divisé par 2.

1 Footing en fin de semaine de 40 minutes.

*