



Programme de Préparation Physique

Saison 2022 - 2023

1- Pendant l'été :

*Eviter une sédentarité trop importante, soignez vos blessures et pensez à autre chose que le foot !
Conserver une activité physique régulière et variée (tennis, surf, natation, vélo...),
Faire attention aux excès de nourriture et à la prise de poids 😊*

2- Au mois de Juillet 2013 :

Semaine 1

le Lundi 18 Juillet :

- Footing de 3 x 15 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 30 abdos + 2 x 20 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Mercredi 20 Juillet :

- Footing de 2 x 20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Vendredi 22 Juillet :

- Footing de 35 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 2

le Lundi 25 Juillet :

- Footing de 35 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire : 3 x 40 abdos + 2 x 30 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Mardi 26 Juillet :

- Footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Jeudi 28 Juillet :

- Footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le Vendredi 29 Juillet :

- Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement Musculaire + Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 3

le Lundi 1^{er} août :

- Footing de 20 minutes, (avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute)
- Courses intermittentes 15 sec / 15 sec pendant 6 minutes (avec p.c. entre 170 et 180 / minute)
- Récupération 3 minutes
- Courses intermittentes 15 sec / 15 sec pendant 6 minutes (avec p.c. entre 170 et 180 / minute)
- Récupération 4 minutes
- Courses intermittentes 15 sec / 15 sec pendant 6 minutes (avec p.c. entre 170 et 180 / minute)
- Renforcement Musculaire : 3 x 50 abdos + 2 x 40 pompes
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

le mercredi 3 août :

- Fartlek de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changements de rythme durant les 15 dernière minute), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / minute
- Renforcement Musculaire : idem
- Etirements passifs (12 à 15 secondes)

Pour pouvoir faire le programme plus facilement, mettez-vous à plusieurs...