

U17 F.C Franconville 2010-2011

Planning de reprise intersaison

Une saison est souvent longue et éprouvante, c'est pourquoi la préparation effectuée en début de saison est une étape incontournable. Afin de démarrer au mieux cette saison et de gagner un temps précieux sur la préparation, il est indispensable que chacun d'entre vous se mette dans les meilleures dispositions pour attaquer les 10 mois de compétition qui nous attendent, d'où le programme qui suit.

Outre la place prépondérante de la préparation athlétique en football, l'aspect mental joue également un rôle important. Ainsi, je vous demande d'oublier le ballon pendant quelques semaines pour vous vider la tête, sans toutefois arrêter toute activité sportive (vélo, piscine, tennis...), ce qui évitera de perdre totalement les potentiels athlétiques obtenus cette saison.

Date	Aérobic	Force
19/07	2 X 20' à 70% de VAM	10 X 8'' de gainage sur chaque face (récup = 15'') + 2 X 30 abdos grand droit et obliques (=120)
21/07	2 X 25' à 70% de VAM	10 X 8'' de gainage sur chaque face (récup = 15'') + 2 X 30 abdos grand droit et obliques (=120)
23/07	2 X 30' à 70% de VAM	10 X 8'' de gainage sur chaque face (récup = 15'') + 2 X 30 abdos grand droit et obliques (=120)
26/07	40' à 70% de VAM	200 sauts à la corde (sauts inférieurs à 60 cm)
28/07	50' à 70% de VAM	200 sauts à la corde (sauts inférieurs à 60 cm)
30/07	60' à 70% de VAM	200 sauts à la corde (sauts inférieurs à 60 cm)
02/08	3 X 3' à 90% de VAM (175-190 bpm) récup = 3'.	2 X 1' de gainage sur chaque face (récup = 1') + 2 X 30 abdos grand droit et obliques (=120) + 2 X 30 dorsaux + 3 X 20 pompes
03/08	3 X 3' à 90% de VAM (175-190 bpm) récup = 3'.	2 X 1' de gainage sur chaque face (récup = 1') + 2 X 30 abdos grand droit et obliques (=120) + 2 X 30 dorsaux + 3 X 20 pompes
05/08	4 X 5' à 90% de VAM (175-190 bpm) récup = 3'	2 X 1' de gainage sur chaque face (récup = 1') + 2 X 50 abdos grand droit et obliques (=120) + 3 X 30 dorsaux + 3 X 30 pompes
06/08	4 X 5' à 90% de VAM (175-190 bpm) récup = 3'	2 X 1' de gainage sur chaque face (récup = 1') + 2 X 50 abdos grand droit et obliques (=120) + 3 X 30 dorsaux + 3 X 30 pompes

Reprise de l'entraînement le 09 août pour les joueurs rentrés de vacances. Pour les autres, voici le programme pour la semaine du 09 au 15 août.

Date	Aérobic	Force
09/08	20' à 80% de VAM	2 X 1' de gainage sur chaque face (récup = 1') + chaise
10/08	4 X 5' à 90% de VAM	2 X 50 abdos grand droit et obliques + 2 X 50 dorsaux + 3 X 30 pompes
11/08	20' à 80% de VAM	2 X 50 abdos grand droit et obliques + 2 X 50 dorsaux + 3 X 30 pompes
13/08	4 X 5' à 90% de VAM	2 X 200 sauts à la corde (sauts inférieurs à 60 cm)
14/08	4 X 5' à 90% de VAM	2 X 50 abdos grand droit et obliques + 2 X 50 dorsaux + 3 X 30 pompes

Conseils : Pour réaliser votre programme, privilégiez un horaire adapté à la chaleur (le matin ou en fin de journée), utilisez des chaussures de sport (pas les baskets sans semelle) et limitez la course sur sol dur. Attention à l'hydratation, aux périodes de récupération (sommeil) et à votre alimentation.

Bonnes vacances quand même...