# Préparation physique estivale

## Légende :

*Italique* : Facultatif

Souligné : Obligatoire mais adaptable (par ex. : réduire le nombre de répétitions 7 => 5 / Augmenter la durée 30 => 40’)

**Gras** : Obligatoire et respect de la consigne à la lettre

## Préconisations :

Essayer de le faire en groupe. Permet de se motiver mutuellement et atteindre les objectifs avec petit mot de fin de séance : « Merci à tous et félicitations pour avoir réussi l’objectif 😉 ».

Rester motivé, même si le temps n’est pas très clément.

## Prérequis :

Toujours avoir une tenue adéquate. Prévoir de quoi s’hydrater (de l’eau bien-sûr).

Les 2 dernières semaines seront réservées à la reprise collective. Je préviens que TOUT le monde doit être préparé, sinon, la souffrance prendra le dessus sur le plaisir de « retoucher le ballon ».

## Programme :

**Semaine 1 :**
**jour 1 : 30’ footing + 10’ corde à sauter**
**jour 2 : 20’ footing** **+ 10’ corde à sauter** + 7x100m (+25% vitesse par rapport au footing) recup 100m footing
***jour 3 :****40’ footing ou piscine*

**Semaine 2 :**
**jour 1 : 30’ footing**  **+ 10’ corde à sauter** + 7x100m (+25% vitesse par rapport au footing) recup 100m footing
**jour 2 : 15’ footing** **+ 10’ corde à sauter** + 3 séries de abdos-gainage (hydratation-étirements)
***jour 3 :****40’ footing ou piscine*

**Semaine 3 :**
**jour 1 : 30’ footing + 5x100m (+25% vitesse par rapport au footing) recup 100m footing** **+ 10’ corde à sauter** + 3 X 50m même vitesse
**jour 2 : 15’ footing** **+ 10’ corde à sauter** + 5 séries de abdos-gainage (hydratation-étirements)
***jour 3 :****40’ footing ou piscine*

**Semaine 4 :**
**jour 1 :** **30’ footing + 5x100m (+25% vitesse par rapport au footing) recup 100m footing + 5 X 50m même vitesse + 10’ corde à sauter
jour 2 :** **15’ footing + 10’ corde à sauter + 5 séries de abdos-gainage** (hydratation-étirements)
j**our 3 :**40’ footing ou piscine

**Semaine 5 (à partir de la semaine de reprise – ballons nécessaires) :**
**jour 1 :** **30’ footing + 3x100m recup 100m footing + 10 X 50m même vitesse mais avec conduite de balle (vitesse idem +5")**
**jour 2 :** **15’ footing + circuit-training : 100m par deux avec ballon, travail de passes + 50m footing + 30m sauts pieds joints par dessus des plots avec des hauteurs différentes + 30m footing + 30m vitesse avec slalom , changement de direction, prise d’appel et tir au but + 30m footing + 3 séries de abdos-gainage + retour au début du circuit et ainsi de suite. ll faut faire 3 séries de 8’ de circuit-training entre les 2 séries récup.3’** (hydratation-étirements)
j**our 3 :**40’ footing ou piscine

**Semaine 6 :**
**jour 1 : 30’ footing + 5x100m recup 100m footing + 10 X 50m même vitesse mais avec conduite de balle** (vitesse idem +5")
**jour 2 :** 15’ footing **+ circuit-training : 100m slalom avec ballon, changement d’appui + 50m footing + 30m sauts pieds joints par dessus des plots avec des hauteurs différentes et finir par 2 cloche pied (droit-gauche) + 30m footing + 30m vitesse avec slalom , changement de direction et tir au but + 30m footing + 3 séries de abdos-gainage + retour au début du circuit et ainsi de suite. ll faut faire 2 séries de 12’ de circuit-training entre les 2 séries récup.3’** (hydratation-étirements)
**jour 3 :** 40’ footing ou piscine