



PLANNING DE REPRISE INDIVIDUELLE SAISON 2025-2026

Des constats : Cette saison, 2 équipes vont évoluer à un niveau supérieur (la A en R3 et la C en D4) et une va entamer une deuxième saison à un niveau qui est nouveau (D3 pour la B). Il va donc falloir redoubler d'efforts et se préparer en amont pour faire bonne figure.

Les objectifs de la préparation individuelle :

- **Préparer le corps à la reprise collective**
- **Retrouver une aisance respiratoire**
- **Éliminer les kilos superflus**
- **Être prêt à redévelopper les qualités propres à la pratique du foot : vivacité, coordination, explosivité**
- **Et surtout éviter les blessures dues à une reprise trop brutale**

Période : Du mardi 8 juillet au mercredi 30 juillet

Semaine 1 :

- Mardi 8/07 : Footing de 35 minutes (140-150 pulsations minutes) + étirements puis 5 minutes de footing de récupération, abdos (grand droit et obliques) et gainage
- Vendredi 11/07 : même séance que le mardi

Semaine 2 :

- Lundi 14/07 : footing de 35 minutes (11/12 kmh de moyenne) + étirements, abdos et gainage
- Mercredi 16/07 : footing de 40 minutes (140/160 pulsations minutes) + 5 minutes de footing de récupération et étirements
- Vendredi 18/07 : footing de 40 minutes (140/160 pulsations minutes) + étirements, abdos et gainage

Semaine 3 :

- Lundi 21/07 : footing de 20 minutes à allure modérée (10 à 11 km/h) puis étirements et récupération à allure lente (3 minutes) + puis footing de 20 minutes à allure intense (11 à 13 km/h) puis étirements et abdos
- Mercredi 23/07 : footing de 45 minutes (140/160 pulsations minutes) + étirements, abdos et gainage
- Vendredi 25/07 : même séance que le mercredi

Semaine 4 :

- Mardi 29 juillet : sortie longue de course de 50 à 55 minutes = les 20 premières minutes à allure normale, puis les 30 dernières à un rythme plus élevée (12 à 13 km/h de moyenne voir plus pour certains) + étirements et abdos

Remarques :

- **Évitez de courir uniquement sur routes**
- **N'hésitez pas à vous regrouper pour que cela soit plus motivant et agréable**
- **Ce programme est relativement simple, il convient donc de le suivre le plus sérieusement possible afin de pouvoir débiter la préparation collective sans avoir besoin de retravailler cet aspect physique !!!!**
- **Je considérerai que chacun a travaillé. Ceux pour qui je remarquerai un retard, travailleront à part leur préparation pendant que les autres débiteront la préparation collective.**
- **Je sais pouvoir vous faire confiance et être sérieux**

Bon courage !!!!

Merci de me prévenir pour vos absences lors des premières semaines .