



PLANNING DE REPRISE INDIVIDUELLE

SAISON 2026 - 2027

LES OBJECTIFS DE LA PREPARATION INDIVIDUELLE

- Retrouver une base aérobie solide pour enchaîner les séances sans fatigue excessive.
- Eliminer les kilos superflus
- Etre prêt à réhabituer le corps aux efforts propres à la pratique du foot : vivacité, coordination, explosivité
- Et surtout éviter les blessures dûes à une reprise trop brutale.

Donc à la fin de la prépa individuelle, chacun doit être capable de courir 45/50 minutes à allure modérée sans difficulté.

CONSTATS / OBJECTIFS



- Pour ceux ayant suivi l'AG, un parcours en coupe de France doit être le premier objectif. Il faut donc se préparer correctement et avec assiduité durant tout le mois d'août.
- Trop d'absences constatées pendant cette période prépondérante la saison passée.

PROGRAMME :

Semaine 1 :

- Mardi 7/07 : Footing de 25 min (140/150 puls/min) + étirements récup 5 min puis 20 min de footing et terminer par des étirements.
- Vendredi 10/07 : Footing de 35 min (140/150 pul/min) + étirements et footing de récup + abdos (grands droits et obliques).

Semaine 2 :

- Lundi 13/07 : Footing de 40min (11/13 km/h de moyenne) + étirements, abdos, gainage
- Mercredi 15/07 : Footing de 40 min (140/160 puls/min) + 5 minutes de footing de récup et étirements
- Vendredi 17/07 : Footing de 40min (11 13 km/h de moyenne) + étirements, abdos, gainage

Semaine 3 :

- Lundi 20/07 : Footing de 15 min (allure modérée 10km/h) + 25 min à allure intense (12/13 km/h) + étirements, abdos, gainage
- Mercredi 22/07 : Footing de 45 min (140/160 puls/min 12km/h de moyenne) + étirements, abdos, gainage
- Vendredi 25/07 : Sortie longue de 50/55 min à un bon rythme (11 à 14/15km/h pour certains)

Semaine 4 :

- Lundi 27/07 : Footing de 20/25 min à allure modérée + 10 fois 500m à allure élevée avec 30 sec de récup entre chaque + étirements, abdos
- Mercredi 29/07 : Footing de 45 à 50 min, les 20 dernières minutes, chacun doit être au maximum de la vitesse aérobie + étirements, abdos, gainage

CONSEILS

- Evitez de courir uniquement sur route; privilégiez des terrains souples.
- N'hésitez pas à vous regrouper pour que cela soit plus motivant et agréable.
- Ce programme n'est ni simple ni exigeant, il convient donc de le suivre avec assiduité afin de pouvoir débiter la préparation collective sans avoir besoin de retravailler cet aspect physique.
- Je considérerai que chacun l' a suivi en quasi intégralité. Ceux pour qui je remarquerai un retard, retravailleront à part leur préparation pendant que les autres débiteront la préparation collective.
- Une prépa réalisée sérieusement conditionne régulièrement la réussite (ou non) du début de saison.

Bon courage !



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

Sébastien 06 67 45 77 50