REPRISE INDIVIDUELLE FOOT à 11

SEMAINE 1 : reprise progressive 13/07(Séniors/u19) ou 20/07(U15/U17)

Lundi : footing 35min en aisance respiratoire + gainage (3x30s face, côtés)

Mardi : renforcement complet 45min : squats, fentes, pompes, hip thrust, mollets gainage

Mercredi : repos ou mobilité/étirements 30min

Jeudi : 10min échauffement + 8x30s rapide / 1min lente + retour au calme

Vendredi : Technique ballon 45min (conduite, jonglerie, passe contre un mur) + mobilité

Samedi : Footing 45min + 5 accélérations de 60m à 80%

Dimanche : Repos

SEMAINE 2 : augmentation de la charge

Lundi : footing 45min + gainage 15min

Mardi : Renforcement jambes + tronc + proprioception (50min)

Mercredi : fractionné 2 x (8x30srapide / 30s lente), récupération 3min

Jeudi : repos

Vendredi : Vitesse 8x20m + 6x4àm + travail de changement de direction

Samedi : Sortie endurance 55min

Dimanche : Repos

SEMAINE 3 : Intensification

SEMAINE 3 : intensification

Lundi : 50min endurance + 6 lignes droites

Mardi : renforcement explosif : squats sautés, fentes sautés, gainage dynamique

Mercredi : 3x (6x30s rapide / 30s récupération)

Jeudi : repos ou vélo 40min

Vendredi : vitesse 10x30m + 6x60m + appuis

Samedi : séance ballon + petits circuits techniques 60min

Dimanche : repos

SEMAINE 4 : préparation au retour collectif

Lundi : footing 45min + accélérations

Mardi : renforcement complet 60min

Mercredi : 15x15s très rapide / 15s récupération + 10min footing

Jeudi : repos

Vendredi : vitesse maximale 8x30m + 6x50m + changement de direction

Samedi : footing 30min + ballon + étirements

Dimanche : repos

RENFORCEMENT conseillé (2fois/semaine)

Effectuer 3 séries de :
-12 squats
-10 fentes par jambe
-12 hip thrusts
-15 relevés de mollets
-12 pompes
-Gainage : 45s face, 45s de chaque côtés
-planche dynamique 30s

PREVENTION blessures (10min avant chaque séance)

Equilibre sur une jambe 2x30s
Montées de genoux
Talons-fesse
Pas chassés
Ouverture de hanche
Skipping
4à6 accélérations progressives