

Programmation du mois de novembre

En vue de la crise sanitaire et en espérant que nous reprendrons notre passion dans 4 semaines, vous trouverez si joint la programmation du moi de novembre.

Semaine du 02 au 08 novembre :

Jour1 :

- 2 x 30 min de footing.

Jour2 :

- 15 min de footing en guise d'échauffement (gammes).
- VMA Réaliser en 10 secondes une distance= 54m puis récupérer 20 secondes. Réaliser ce cycle pendant 8min. Faire 3 séries de 8min, récup entre série= 4min.
- Travail technique. Prendre un ballon et travailler face à un mur passe contrôle (pied gauche, pied droit et orienter vos contrôles) 15 min.
- Réaliser un footing de 25 min.

Semaine du 09 au 15 novembre :

Jour1 :

- 15 min de footing en guise d'échauffement (gammes).
- VMA Réaliser en 10 secondes une distance= 54m puis récupérer 20 secondes. Réaliser ce cycle pendant 8min. Faire 3 séries de 8min, récup entre série= 4min.
- Réaliser un footing de 28min en alternant 3min à 12 km/h et 30secondes à 20 km/h.

Jour2 :

- 15 min de footing en guise d'échauffement (gammes).
- VMA Réaliser en 10 secondes une distance= 54m puis récupérer 10 secondes. Réaliser ce cycle pendant 8min. Faire 3 séries de 8min, récup entre série= 4min.
- Travail technique. Prendre un ballon et travailler face à un mur passe contrôle (pied gauche, pied droit et orienter vos contrôles) 15 min.
- Réaliser un footing de 25 min.

Jour3 :

- 20 min de footing en guise d'échauffement (gammes).
- Réaliser en 10 secondes une distance= 60m puis récupérer 10 secondes, cela pendant 1min puis réaliser en 2 secondes une distance= 10m puis récupérer 20 secondes. Réaliser ce cycle pendant 5min. Faire 3 séries de 5min.
- Travail technique. Prendre un ballon et travailler face à un mur passe contrôle (pied gauche, pied droit et orienter vos contrôles et droit) 15 min.
- Réaliser un footing de 10 min puis passer au gainages et étirements.

Programmation du mois de novembre

Semaine du 16 au 22 novembre :

Jour1 :

- 20 min de footing en guise d'échauffement (gammes).
- Vitesse puissance.



TEMPS DE RECUPERATION = TEMPS DE LA SERIE

3 appuis de chaque côté des constri-foot, le joueur se retourne et départ explosif 10 m. 4 séries de 5 passages.

- Travail technique. Prendre un ballon et travailler face à un mur passe contrôle (pied gauche, pied droit et orienter vos contrôles et droit) 15 min.
- Réaliser un footing de 30 min puis passer au gainages et étirements.

Jour2 :

- 15 min de footing en guise d'échauffement (gammes).
- VMA Réaliser en 10 secondes une distance= 54m puis récupérer 10 secondes. Réaliser ce cycle pendant 8min. Faire 3 séries de 8min, récup entre série= 4min.
- Travail technique. Prendre un ballon et travailler face à un mur passe contrôle (pied gauche, pied droit et orienter vos contrôles) 15 min.
- Réaliser un footing de 25 min.

Semaine du 23 au 29 novembre :

Jour1 :

- 20 min de footing en guise d'échauffement (gammes).
- Vitesse force.



TEMPS DE RECUPERATION = 4 min inter série

3 sauts de haie genoux poitrine (plio), le joueur sprint sur 20 m. 6 séries de 2 passages.

- Réaliser un footing de 30 min puis passer au gainages et étirements.

Jour2 :

- 15 min de footing en guise d'échauffement (gammes).
- Pliométrie (2 x 6min et récup= 3 min), Parcours pliométrique :
 - 1 appui entre chaque cône (skipping) utiliser des escaliers.
 - Saut de haies Nbr= 6
 - Appui entre chaque constri-foot
 - Cloche pied droit puis cloche pied gauche Nbr= 2 x 3
 - 1 appui dans chaque cerceau Nbr= 7
- Réaliser un footing de 30 min.