



Préparation individuelle seniors USB saison 2021-2022

Pour cette année, programme plus court que d'habitude car les entraînements ont terminé plus tard. Avant la reprise, je vous présente un programme à effectuer sur les 2 semaines à venir en guise de remise en route pour la première semaine d'entraînement début août. Vous aurez conjointement un travail de course à effectuer sur des durées longues pour améliorer votre capacité d'endurance fondamentale et un travail en course intermittente pour vous rapprochez de types d'efforts propres au football.

Bon courage, à bientôt

Semaine 1	Travail demandé
Lundi 19 juillet	40 minutes allure footing + 2 à 3 tours de circuit training selon résistance et difficulté perçue
Mercredi 21 juillet	45 minutes [10 premières minutes allure footing puis 3 fois 5 minutes en allure plus soutenue (pas de sprint, 80% allure max) entrecoupées de 5 minutes de récupération entre 2 séries en allure footing, terminer enfin sur 5 minutes de récupération en marche ou footing
Vendredi 23 juillet	40 minutes allure footing + 2 à 3 tours de circuit training selon résistance et difficulté perçue

Semaine 2	Travail demandé
Lundi 26 juillet	40 minutes de course dont 4 fois 5 minutes à 80 % de l'allure max + 3 à 4 tours de circuit training selon résistance et difficulté perçue
Mercredi 28 juillet	Échauffement de 15 minutes (avec gammes comme avant les matchs pendant votre footing) puis 2 blocs de 7 répétitions en 30/30 avec repos de 3 minutes entre les 2 blocs. Terminer par 10 minutes à allure footing
Vendredi 30 juillet	Échauffement de 10 minutes comme la séance précédente puis 2 blocs de 10 répétitions en 15/45 avec repos de 3 minutes entre les 2 blocs. Terminer par 10 minutes à allure footing. + 2 à 3 tours de circuit training selon résistance et difficulté perçue.

CIRCUIT TRAINING 30"/30"

- 30 secondes de travail continu
- 30 secondes de récupération
- Travail sur 2 tours (à individualiser en fonction de votre ressenti et de l'échelle RPE)
- Un tour = enchaînement des 8 exercices
- 2 min de récupération entre les 2 tours
- si vous avez du mal à visualiser l'exercice, de bonnes démos sont disponibles sur YouTube en tapant le nom de l'exercice.

