

## La préparation pré-championnat partie physique pour une équipe amateur niveau régional

Entraîneurdefoot

**LE PROGRAMME DE TRAVAIL.** Les 5 premières semaines , 3 entraînements par semaines

### Entraînement N° 1

10' échauffement.  
10' Stretching.  
10' Allure pré-athletique.  
Test de Gaçon.  
10' Stretching et décompression colonne vertébrale.  
Temps de travail 1 heure 30.

### Entraînement N° 2

45' échauffement avec ballon espacé par des périodes de stretching.  
10' Allure pré-athletique.  
20' travail de force avec charge naturelle pour 3 séries:

- 4 pliage sur les membres inférieurs, marche de 5 mètres; répéter 3 fois;
- 3 pliage membre inférieur droit marche 5 mètres et 3 pliage membre inférieur gauche pour 3 fois;

> 4 fentes en avant alternés avec le droit et avec le gauche, marche 5 mètres; répéter 3 fois;  
> en marche, chaque 5 mètres, 4 poussé vers le haut sur place; répéter 3 fois;  
> 4 accroupi complet, marche 5 mètres; répéter 3 fois;  
> 4 fentes 2 droit et 2 gauche latéraux alternés marche 5 mètres; répéter 3 fois.  
Travail de capacité d'aérobic en fartlek 3x4', avec macropause entre les séries de 4', avec des stimulations de 15/15 - 20/20 - 30/30.  
10' Stretching et décompression colonne vertébrale.  
Temps de travail 2 heures.

### Entraînement N° 3

10' parcours de proprioception.  
3x20 Crunch Abdominaux.  
2x20 Abdominaux obliques.  
1x20 Abdominaux bas.  
2x10 Pompes.  
1x10 Lombes-dorsale en position quadrupède.  
1x10 Lombes-dorsale en position penchée.  
20' échauffement espacé par stretching.  
10' Allure pré-athletique.  
30' séance technico-tactique.  
2x5' Fartlek avec des stimulations de 30/30 - 20/20.  
10' Stretching et décompression colonne vertébrale.  
Temps de travail 2 heures.

### Entraînement N° 4

45' échauffement espacé par des exercices de stretching.

05' Allure preathletique.

30' travail de force avec charge naturelle 3 séries:

6 pliage sur les membres inférieurs, marche de 5 mètres; répéter 3 fois;

4 pliage membre inférieur droit marché 5 mètres et 4 pliage membre inférieur gauche pour 3 fois

> 4 fentes en devant alternées avec le droit et avec le gauche, marche 5 mètres; répéter 3 fois;

> en marche, chaque 5 mètres, 6 poussé vers le haut sur place; répéter 3 fois;

> 4 accroupis complet, marche 5 mètres; répéter 3 fois;

> 4 fentes latérales 2 droit alternés et 2 gauche marche 5 mètres et répéter 3 fois.

Travail de capacité d'aérobic en Fartlek; 4x4' avec du macropause entre les séries de 4' et avec des stimulations de 10/10 - 15/15 - 20/20 - 30/30.

10' Stretching et décompression colonne vertébrale.

Temps de travail 2 heures.

#### Entraînement N° 5

30'échauffement espacé par des exercices de stretching.

10' parcours de proprioception.

3x30 Abdominaux en crunch.

2x20 Abdominaux obliques.

1x25 Abdominaux bas.

2x10 Pompes.

1x15 Lombes-dorsale en position quadrupède.

1x15 Lombes-dorsale en position penchée.

10'Allure preathletique.

30 'Séance technico-tactique.

10 Stretching et décompression colonne vertébrale.

Temps de travail 2 heures.

#### Entraînement N° 6

30' échauffement espacé par des exercices de stretching.

10'Allure preathletique.

30' séance technico-tactique.

Travail d'aérobic de 2x4' avec des stimulations de 20/10 et 15/15.

10' Stretching et décompression colonne vertébrale.

Temps de travail. 90 minutes

#### Entraînement N° 7

20'échauffement espacé par des exercices de stretching

10'. parcours de proprioception

3x35 Crunch Abdominaux.

2x2x25 Abdominaux obliques.

1x20 bas Abdominaux.

2x15 Pompes.

1x15 Lombes-dorsale en position quadrupède.

1x15 Lombes-dorsale en position penchée.

10'Allure preathletique.

20 'Séance technico-tactique.

Capacité d'aérobic 2x4' avec des stimulations de 20/10 - 15/15.

10' Stretching et postures aux couples.

Temps de travail 1 maintenant 30.

#### **Entraînement N° 8**

3x40 Crunch Abdominaux.  
2x2x25 Abdominaux obliques.  
1x20 bas Abdominaux.  
2x15 Pompes.  
1x20 Lombes-dorsale en position quadrupède.  
1x20 Lombes-dorsale en position penchée.  
Temps de travail 1 maintenant 45'.

#### **Entraînement N° 9**

30' échauffement avec balle espacé par des exercices de stretching.  
10' Allure preathletique.  
30' séance technico-tactique  
Travail d'aérobic avec 3 répétitions répétées 1000 mètres en groupes selon le test de Gaçon avec recouvrement de 3'30" entre les séries.  
10' Stretching et décompression colonne vertébrale.

#### **Entraînement N° 10**

3x40 Crunch Abdominaux.  
2x25 Abdominaux obliques.  
1x20 Abdominaux bas.  
2x15 Pompes.  
1x20 Lombes-dorsale en position quadrupède.  
1x20 Lombes-dorsale en position penchée.  
40' travail avec ballon + 40' séance technico-tactique.  
10' Stretching et décompression colonne vertébrale.  
Séance totale 2 heures.

#### **Entraînement N° 11**

20' échauffement  
15' Stretching.  
10' Allure preathletique.  
Travail en gymnase en circuit de force résistante, 3 tours:  
> biceps avec des guidons: 3 x 12 x 6 kgs.;  
> leg-extension: 1° séries 5 kgs. x 10, 2° et 3° séries 10 kgs. x 10;  
> alzate avec balancier: 3 x 12 x 10 kgs.;  
> 1/2 squat: 1° séries 25 kgs. x 15, 2° et 3° séries 30 kgs. x 15;  
> machine pectoraux: 1° séries 15 kgs. x 15, 2° et 3° séries 20 kgs. x 15;  
> leg-curl: 1° séries 5 kgs. x 15, 2° et 3° séries 10 kgs. x 15;  
> triceps: 3 séries x 15 charge naturelle;  
> lombaires: 3 séries x 15 charge naturelle;  
> machine adducteur: 1° séries 15 kgs. x 15, 2° et 3° séries 20 kgs. x 15;  
10' transformation et compensation: bonds et skip entre les machines, slalom et course 20 mètres;

#### **Entraînement N° 12**

30' échauffement avec balle espacé par des exercices de stretching.  
10' Allure preathletique.  
45' séance technico-tactique.

20' match sur moitié de terrain.

Travail d'aérobic avec des variations de rythme; 3x4' avec des stimulations de 25/5 - 20/10 - 15/15 30/30 - 10/10, avec récupération 3'.

10' Stretching et décompression colonne vertébrale.

Séance totale 1h50.

#### Entraînement N° 13

3x40 Crunch Abdominaux.

2x2x30 Abdominaux obliques.

1x20 Abdominaux bas

2x20 Pompes.

1x20 Lombes-dorsale en position quadrupède.

1x20 Lombes-dorsale en position penchée.

30' échauffement espacé par stretching.

10' Allure pré-athlétique.

45 séance technico-tactique

4x1000 m je travaille l'aérobic en groupes.

Séance totale 2 heures

#### Entraînement N° 14

Match Amical.

#### Entraînement N° 15

20' échauffement.

15' Stretching.

10' Allure pré-athlétique.

Travail en gymnase en circuit de force résistante, 3 tours:

> biceps avec des guidons: 3 x 12 x 6 kgs.;

> leg-extension: 1<sup>o</sup> séries 5 kgs. x 10, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> séries 10 kgs. x 10;

> alzate avec balancier: 3 x 12 x 10 kgs.;

> 1/2 squat: 1<sup>o</sup> séries 25 kgs. x 15, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> séries 30 kgs. x 15;

> machine pectoraux: 1<sup>o</sup> séries 15 kgs. x 15, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> séries 20 kgs. x 15;

> leg-curl: 1<sup>o</sup> séries 5 kgs. x 15, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> séries 10 kgs. x 15;

> triceps: 3 séries x 15 charge naturelle;

> lombaires: 3 séries x 15 charge naturelle;

> machine adducteur: 1<sup>o</sup> séries 15 kgs. x 15, 2<sup>o</sup> et 3<sup>o</sup> séries 20 kgs. x 15;

> abdominaux: 3 x 40.

10' Transformation et compensation:

> skip entre ballons et sprint 10 mètres;

> bonds en obstacles 30 cm. et skip en sortie.

10' stretching et décompression colonne vertébrale;

Séance totale 1 maintenant 45

