

# PROGRAMME DE PREPARATION PHYSIQUE INDIVIDUELLE

## SAISON 2025-2026

Le travail foncier du début de saison est indispensable pour aborder la préparation collective sans risques de problèmes musculaires.

Merci de bien respecter le rythme des entraînements et des jours de repos afin de favoriser votre récupération, et bien évidemment n'oubliez pas de boire beaucoup d'eau notamment pendant les séances et d'éviter d'effectuer ces séances entre 11h et 18h (forte chaleur).

Pour la reprise le lundi 4 août à 19h30 (sur le terrain) stade à déterminer à ce jour, je considérerai que toutes les séances ont été réalisées.

Avant d'effectuer le programme de reprise, pensez à récupérer en pratiquant différentes activités comme le tennis, le vtt, la natation etc...

### **Semaine 1 : du 14/07/2025 au 20/07/2025**

- 3 séances dans la semaine : lundi-mercredi-vendredi (séances d'aérobic)

#### **Lundi**

- Footing de 3 X 10 minutes en aisance respiratoire (récupération de 2 minutes entre les séquences)
- Renforcement musculaire (voir feuille annexe)
- Etirements 10 minutes

#### **Mercredi**

- Footing de 2 x 15 minutes en aisance respiratoire (récupération de 2 minutes entre les 2 séquences)
- Renforcement musculaire (voir feuille annexe)
- Etirements 10 minutes

#### **Vendredi**

- Footing de 30 minutes en aisance respiratoire
- Renforcement musculaire (voir feuille annexe)
- Etirements 10 minutes

## **Semaine 2 : du 21/07/2025 au 27/07/2025**

- 3 séances dans la semaine : lundi-mercredi-vendredi (séances aérobies)

### **Lundi**

- Footing de 2 x 15 minutes en aisance respiratoire (récupération de 2 minutes entre les 2 séquences)
- Renforcement musculaire (voir feuille annexe)
- Etirements 10 minutes

### **Mercredi**

- Footing de 30 minutes en aisance respiratoire
- Renforcement musculaire (voir feuille annexe)
- Etirements 10 minutes

### **Vendredi**

- Footing de 2 x 20 minutes en aisance respiratoire (récupération de 2 minutes entre les 2 séquences)
- Renforcement musculaire (voir feuille annexe)
- Etirements 10 minutes

## **Semaine 3 : du 28/07/2025 au 03/08/2025**

- 3 séances dans la semaine : lundi-mercredi-vendredi (séances aérobies et Fartlek)

### **Lundi**

- Footing de 35 minutes en aisance respiratoire
- Renforcement musculaire (voir feuille annexe)
- Etirements 10 minutes

### **Mercredi**

- Footing de 20 minutes en aisance respiratoire
- Footing de 15 minutes avec changement de rythme (20 secondes avec allure soutenue et 40 secondes avec allure modérée)
- Renforcement musculaire (voir feuille annexe)
- Etirements 10 minutes

### **Vendredi**

- Footing de 20 minutes en aisance respiratoire
- Footing de 15 minutes avec changement de rythme (30 secondes avec allure soutenue et 30 secondes avec allure modérée)
- Renforcement musculaire (voir feuille annexe)
- Etirements 10 minutes

**Bon courage à tous et nous comptons sur votre implication pour effectuer cette préparation comme il se doit afin d'être prêt pour la reprise.**

Contacts : Olivier Cousseau Tél : 06 69 03 17 46, Steeven Le Goff Tél : 06 42 81 32 03, Michel Bertrand Tél : 06 73 96 40 57  
et Jérémy Baron Tél : 06 26 32 87 94

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information complémentaire

