



PROGRAMME INDIVIDUEL D'INTERSAISON
2019-2020
SENIORS M.S.F



Le programme d'intersaison ci-dessous, a pour objectif de vous préparer à la saison qui va suivre (10 mois de compétition). Le but est d'arriver prêt le 5 Aout. Afin de réussir les premiers matchs de coupe et de championnat, j'appelle à votre sérieux, votre autonomie et votre courage. Ne trichez pas, je verrais qui aura fait le programme et donc je verrais sur qui je peux compter. A la reprise, je considèrerais que vous avez fait le programme. Alors à vos baskets, chronos et bouteilles d'eau !

Pensez lors des ces 4 semaines de travail à :

- Vous munir de chaussures adaptées à la course à pieds (running) pour éviter des tendinites
- Vous munir d'une montre chrono
- Vous munir si possible d'un cardio-fréquencemètre
- Bien vous hydrater après les séances et toute la semaine
- Bien suivre les exercices d'étirements et de gainages

SEMAINE 28 (du 8 au 14 juillet)

Séance à renouveler 3 fois dans la semaine :

- **Footing de 30 minutes** : 2x15 jusqu'à 30 minutes d'affilée (être entre 140 et 160 BPM)
- **Gainage** : 30sec horizontal + 30sec côté droit + 30sec côté gauche + 30sec dos >>> ceci 2 fois
- **Etirements** : Dans l'ordre, 1 série = Ischios, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas et jumeaux (30s. par muscle au sol, 2 séries)

Essayez de varier les parcours (chemins, routes...). Pensez à respecter une journée de repos entre les séances.

SEMAINE 29 (du 15 au 21 juillet)

Séance n°1 et n°3 :

- **Footing 40 minutes à 1H** (être entre 140 et 160 BPM à prendre en fin de course)
- **Gainage** : 45sec horizontal + 45sec côté droit + 45sec côté gauche + 45sec dos >>> ceci 2 fois
- **Etirements** : Dans l'ordre, 1 série = Ischios, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas et jumeaux (30s. par muscle au sol, 2 séries)

Séance n°2 :

- **Pratiquer un sport cardio**, non traumatisant et autre que le footing : VTT (1h-1h30, 20-30km) ou natation (1h, alternance 200m de nage et 1 minute de récupération)
- **Etirements** : Dans l'ordre, 1 série = Ischions, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas et jumeaux (30s. par muscle au sol, 2 séries)

SEMAINE 30 (du 22 au 28 juillet)

Séance n°1 et n°3:

- **FARTLECK : Courir 35 minutes** : Sur votre course vous allez alterner des moments de footing classique (être entre 140 et 160 pulsations par minute) et des moments de course à un rythme plus élevé (160-

180puls/min) >>> Faire 5 minutes de footing classique puis 2 minutes de course plus élevée (cela 5 fois)
OU

- **Course par intervalle** : Une longueur de terrain de foot entre 25 et 30 sec (travail) + une largeur de terrain de foot entre 25 et 30sec (récupération) ceci pendant 10 minutes. A réaliser 2 fois 10 minutes avec 2 minutes de récupération entre les 2 séries.
- **Gainage** : 50sec horizontal + 50sec côté droit + 50sec côté gauche + 50sec dos >>> ceci 2 fois
- **Etirements** : Dans l'ordre, 1 série = Ischios, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas et jumeaux (30s. par muscle au sol, 2 séries)

Séance n°2 :

- **Pratiquer un sport avec changements de direction** : Tennis (1h30) ou Urban foot (1h) ou basket-ball (1h)
- **Gainage** : 50sec horizontal + 50sec côté droit + 50sec côté gauche + 50sec dos >>> ceci 2 fois
- **Etirements** : Dans l'ordre, 1 série = Ischios, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas et jumeaux (30s. par muscle au sol, 2 séries)

SEMAINE 31 (du 29 juillet au 4 Août)

2 séances d'intermittent et une séance de reprise footballistique

- Retoucher le ballon si cela n'a pas été déjà fait : Urban foot ou Beach soccer ou du jeu réduit 3 vs 3 ou 4 vs 4 sur le terrain de foot de votre choix. **Attention ! Bien vous échauffer auparavant : tennis ballon, passes courtes en mouvement et finir sur des petites accélérations**
- **INTERMITTENT : LE « 8 » sur les lignes extérieures de football** : pendant 12 minutes (2 séries). Accélérer du point de corner au milieu de terrain en suivant ligne, puis récupération en longeant ligne médiane, puis accélération de ligne médiane à poteau de corner, puis récupération en longeant ligne de but, puis accélération du poteau de corner à ligne médiane,...
>>> Série 1 : Etre entre 140 et 160 puls/min >>> Série 2 : Etre entre 160 et 180 puls/min
- **FARTLECK** (Parcours vallonné) de 30 minutes. Augmenter le rythme de course dans les phases de montées
>>> Alternance 5 minutes de course « tranquille » et 5 minutes de course plus rapide avec des côtes
- **Gainage** : 50sec horizontal + 50sec côté droit + 50sec côté gauche + 50sec dos >>> ceci 2 fois
- **Etirements** : Dans l'ordre, 1 série = Ischios, quadriceps, adducteurs, fessiers, psoas et jumeaux (30s. par muscle au sol, 2 séries)

REMARQUES :

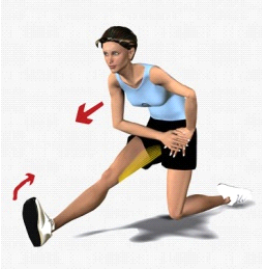
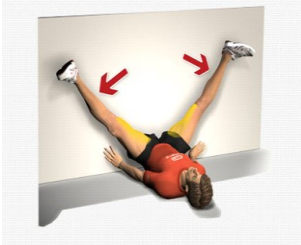
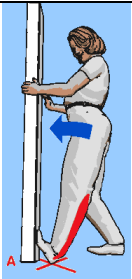
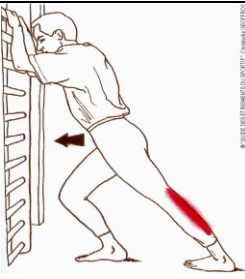
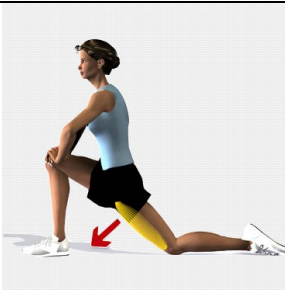
- **Laissez 1 jour de récupération entre 2 séances**
- **Faites les séances dans l'ordre et surtout ne sautez pas d'étape !**
- **La prise de la Fréquence cardiaque (FC) : prendre dans le creux du cou, compter sur 6 secondes et rajouter un « 0 » au chiffre trouvé**
- **S'hydrater pour 2 raisons : faciliter la récupération post effort et limiter les risques de tendinites**

« Bon courage...et au 5 Août ».

THIBAUD Eric
Entraîneur des Séniors du MSF
thibauderic@yahoo.fr
[06.88.99.32.47](tel:06.88.99.32.47)

ANNEXE

- Postures pour les étirements :

			
Les ischios-jambiers	Les ischios-jambiers	Les adducteurs	Les adducteurs
			
Le quadriceps	Le quadriceps	Le grand fessier	Le Moyen Fessier
			
Les Jumeaux	Les Jumeaux	Le Psoas-Iliaque	



FIN DE SEANCE : vous arrêter dans la posture quand vous sentez un tiraillement, 20 secondes minimum, pas d'à-coups, pas d'apnée (respirer normalement), être au calme

- Postures du gainage :



Gainage Costal



Gainage ventral



Gainage dorsal



Maintenez votre corps aligné, contracter abdos et fessiers en même temps, rester 40s à 1 min