



SAISON 2025/2026 - GROUPE SENIORS R3 D3 D4

PROGRAMME INDIVIDUEL DE REPRISE

La période de préparation physique d'avant-saison est une étape primordiale, elle conditionne l'année de compétition du joueur et de l'équipe. Plus un joueur est prêt physiquement, meilleur il sera. Sachez que :

- L'on perd la quasi-intégralité du bénéfice des efforts fournis antérieurement en 15 jours d'arrêt,
- Il faut 6 à 8 semaines pour remettre un joueur dans de bonnes conditions,
- Il faut 3 mois pour trouver le rythme de la compétition

Semaine 1

Lundi 21 juillet

- Footing de 2 x 15 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement musculaire : 1 série de 4' – 30'' par exercice (cf. la fiche) + 2 x 10 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Mardi 22 juillet

- Footing de 2 x 20 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement musculaire : 1 série 4' – 30'' par exercice (cf. la fiche) + 2 x 10 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Mercredi 23 juillet

- Footing de 40 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement musculaire : 1 série 4' – 30'' par exercice (cf. la fiche) + 3 x 10 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)



SAISON 2025/2026 - GROUPE SENIORS R3 D3 D4

Jeudi 24 juillet

- Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement musculaire : 1 série 4' – 30'' par exercice (cf. la fiche) + 3 x 10 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Vendredi 25 juillet

- Footing de 45 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement musculaire : 1 série 4' – 30'' par exercice (cf. la fiche) + 2 x 15 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Samedi 26 juillet

- Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Renforcement musculaire : 1 série 4' – 30'' par exercice (cf. la fiche) + 2 x 15 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Semaine 2

Lundi 28 juillet

- Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Récupération 4 minutes
- Footing accéléré pendant 20 minutes (20 secondes d'accélération à 60% suivi de 3 minutes de footing régulier)
- Renforcement musculaire : 1 série 4' – 30'' par exercice (cf. la fiche) + 3 x 15 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Mardi 29 juillet

- Fartlek de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changement de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / minute
- Renforcement musculaire : 1 série 4' – 30'' par exercice (cf. la fiche) + 3 x 15 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)



SAISON 2025/2026 - GROUPE SENIORS R3 D3 D4

Mercredi 30 juillet

- Footing de 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- Récupération 4 minutes
- Footing accéléré pendant 20 minutes (20 secondes d'accélération à 80% suivi de 3 minutes de footing régulier).
- Renforcement musculaire : 1 série 4' – 30'' par exercice (cf. la fiche) + 2 x 20 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Jeudi 31 juillet

- Footing de 50 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 160 et 180 / minute
- Renforcement musculaire : 1 série 4' – 30'' par exercice (cf. la fiche) + 2 x 20 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Vendredi 01 Août

- Footing de 2 x 30 minutes, avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 160 / minute
- 4 minutes de récupération entre chaque footing avec étirements passifs (12 à 15 secondes)
- Renforcement musculaire : 1 série 4' – 30'' par exercice (cf. la fiche) + 3 x 20 pompes

Samedi 02 Août

- Fartlek de 45 minutes (course continue durant 30 minutes et changement de rythme durant les 15 dernières minutes), avec pulsations cardiaques comprises entre 140 et 180 / minute
- Renforcement musculaire : 1 série 4' – 30'' par exercice (cf. la fiche) + 3 x 20 pompes
- Étirements passifs (12 à 15 secondes)

Reprise de l'entraînement collectif

Rendez-vous **le lundi 06 août** au stade de Oucques, **début de séance 19h30**.

Prévoir : baskets, crampons et une gourde.

Merci de m'indiquer rapidement votre date de reprise des entraînements collectifs et de vos indisponibilités du mois d'août par SMS.



SAISON 2025/2026 - GROUPE SENIORS R3 D3 D4

Exercices de gainage

| | | | |
|--|--|---|--|
|  | Gainage cuillère (ventral) Bras tendus Genoux semi fléchis En appui sur les fesses | Gainage latéral (latéral) Alignement complet du corps Effectuer les 2 côtés |  |
|  | Gainage ventral (ventral) Mains à plat au sol Coudes à 90° Alignement complet du corps | Gainage dos (dorsal) Alignement épaule-bassin-genou Une jambe relevée à 90° Alterner les 2 jambes |  |
|  | Gainage étoile (ventral) Mains en avant des épaules Mains et pieds écartés Dos droit | Gainage superman (dorsal) Sur le ventre relever les épaules et les genoux |  |
|  | Gainage araignée (ventral) 2 appuis au sol Dos droit Alterner les appuis | Gainage dorsal (dorsal) Alignement complet du corps Les coudes sous les épaules Sur les talons |  |

BONNES VACANCES ! Anthony Garnier 06.60.62.23.72

Ps : le planning du mois d'août vous sera communiqué avant la reprise de l'entraînement collectif

**CHAMPIONNAT RÉGIONAL 3 CENTRE-VAL DE LOIRE
SAISON 2025/2026**



POULE C

**AMICALE LUCÉ
C'CHARTRES FOOTBALL (3)
ES NOGENT LE ROI
AV YMONVILLE
FC MONTLOUIS (2)
AS CHOUZY ONZAIN
VINEUIL SF (2)
US PETITE BEAUCE
US DAMPIERRE
FC MANDORAIS
AG BOIGNY CHECY MARDIE
C.DEPORTIVO ORLÉANS**