



## **RHONE CRUSSOL FOOT 07**

Stade Frédéric Mistral - 600, rue Pierre Curie  
07500 GUILHERAND-GRANGES

Tél / Fax : 04 75 41 74 99

Email : [rcf07@rhone-crussol.com](mailto:rcf07@rhone-crussol.com)

Site internet : <http://www.rhone-crussol.com>

### **PROGRAMME ESTIVAL CATEGORIE U17**

#### **Pourquoi une préparation physique ?**

C'est une aptitude fondamentale pour le footballeur !

Le talent technique et l'intelligence tactique ne peuvent faire la différence sans qualités physiques.

#### **Quelles sont les qualités physiques à développer ?**

- ➔ L'endurance
- ➔ La vitesse
- ➔ La vivacité
- ➔ La force
- ➔ La coordination
- ➔ La souplesse

Nous les travaillerons tout au long de la saison.

#### **Quand et par où commencer ?**

La période des vacances d'été permet de récupérer et de se divertir.

A la fin juillet, il est temps de reprendre une activité physique régulière.

Il est conseillé de s'entretenir avec des activités sportives variées complémentaires au football comme la natation, le vélo, le tennis, la marche sportive...

C'est l'occasion de retrouver une fraîcheur mentale et physique pour bien démarrer la saison.

La notion de plaisir est très importante.

Il ne s'agit pas d'un entraînement intensif mais d'une reprise progressive.

Nous commençons également à travailler l'endurance, la souplesse, la vivacité et la force par le menu suivant (renforcement musculaire et étirements en annexes) :

**Footing + étirements passifs + sprints courts + abdos/pompes**

#### **Quelle fréquence ? Quelle intensité ? Quelle durée ?**

Pour la fréquence, il suffit de suivre la programmation située plus bas.

Attention à ne pas rater ou sauter des étapes !

L'intensité est faible. On doit être en mesure de parler avec son compagnon de footing.

On ne doit pas être essoufflé et on ne doit pas finir cuit.

La durée minimum est de 20 minutes.

En dessous, ça ne sert à rien. Il est donc primordial d'aller au bout à chaque fois !

Ne pas négliger les étirements passifs (cf annexe) !

Ils sont déterminants pour la récupération et entretiennent la souplesse.

Répéter 2 fois le cycle suivant : triceps sural (mollet), ischio-jambier (arrière cuisse), quadriceps (devant cuisse), adducteurs et psoas iliaque (aine).

Tenir 30 secondes dès la sensation d'étirement.

Pensez à vous hydratez !

Pour votre santé, buvez au moins 1,5L d'eau par jour.

Vous sentirez rapidement les bienfaits sur votre organisme.

## Programme

### Du lundi 25 juillet au vendredi 5 aout

#### Lundi 25/07

Footing 20' Etirements passifs 5 sprints de 40m

100 abdos (5 x 20)

20 pompes (2 x 10)

#### Mercredi 27/07

Footing 20' Etirements passifs 5 sprints de 40m

100 abdos (5 x 20)

20 pompes (2 x 10)

#### Vendredi 29/07

Footing 25' Etirements passifs 5 sprints de 40m

150 abdos (6 x 25)

20 pompes (2 x 10)

#### Lundi 1/08

Footing 25' Etirements passifs 5 sprints de 40m

150 abdos (6 x 25)

30 pompes (3 x 10)

#### Mercredi 3/08

Footing 25' Etirements passifs 5 sprints de 40m

150 abdos (6 x 25)

30 pompes (3 x 10)

#### Vendredi 5/08

Footing 30' Etirements passifs 5 sprints de 40m

150 abdos (6 x 25)

30 pompes (3 x 10)



# PROGRAMME ESTIVAL saison 2016-2017

## ANNEXE 1

**Renforcement musculaire (Type gainage statique) :** Faire 2 tours des 4 positions (1 position = 20s en position, 20s de repos) Gainage Latérale (Position 1 côté droit, Position 4 côté gauche) Attention : L'alignement tête, bassin, chevilles doit toujours être de rigueur.

*(\*) 1 tour de gainage correspond à l'exécution des 4 positions suivantes :*



1) Gainage latéral côté droit



2) Gainage de face



3) Gainage de dos

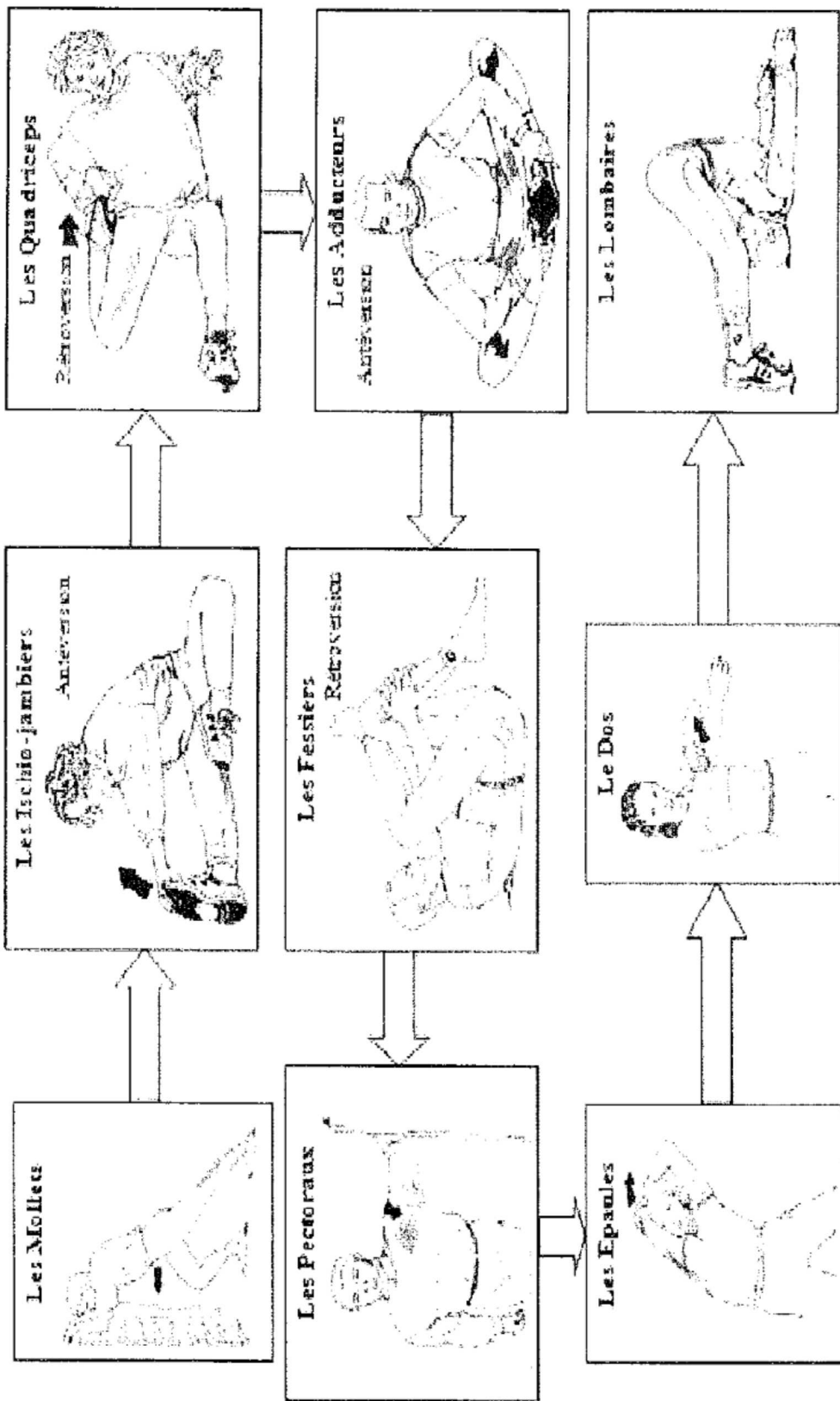


4) Gainage latéral côté gauche

Attention : Veille à toujours maintenir le dos plat

**ANNEXE 2**

**Etirements à effectuer après chaque séance (10mm)**



Source: [www.les-olympiques.com](http://www.les-olympiques.com)

