



## PROGRAMME INDIVIDUEL D'INTERSAISON 2022-2023 - SENIORS M.V.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 lundi 1<sup>er</sup> Aout pour retoucher le ballon sans se blesser. 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 vais considérer que vous avez fait le programme. Alors à vos baskets, chronos et bouteilles d'eau !*

**Pensez lors de ces 4 semaines de travail à :**

- Conseil d'organiser votre semaine en 3 séances (idéalement : lundi, mercredi et vendredi)
- Vous munir de chaussures adaptées à la course à pied (running) pour éviter des tendinites ou autres traumatismes
- Vous munir d'une montre chrono ou si possible d'un cardio-fréquencemètre
- Ne pas hésiter à utiliser une application de course et de nous envoyer vos résultats afin qu'on vous suive à distance (groupe WhatsApp, par sms au staff séniors, photo de groupe...)
- Bien vous hydrater avant, pendant et après les séances ... puis toute la semaine
- Bien suivre le circuit d'étirements et les 4 exercices de gainages

➤ **N'hésitez pas à faire vos séances en groupe : vous donnez un lieu et heure de départ et faire la séance ensemble !!!**

### SEMAINE 1 (du 4 au 10 juillet) : « REPRENDRE LE SOUFFLE »

SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
<ul style="list-style-type: none"><li>• 15 min footing (120 à 140 puls)</li><li>• 3min de récupération (marcher + boire)</li><li>• 15 min footing (120 à 140puls)</li><li>• Les 4 Gainages (minimum 45s)</li><li>• 4x15 pompes</li><li>• Circuit étirements (2fois)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 20 min footing (120 à 140 puls)</li><li>• 3min récupération (marcher + boire)</li><li>• 20 min footing (120 à 140 puls)</li><li>• Les 4 Gainages (minimum 50s)</li><li>• 3x15 pompes</li><li>• Circuit étirements (2fois)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• 30 min footing (140 puls)</li><li>• Les 4 Gainages (minimum 1min)</li><li>• 3x20 pompes</li><li>• Circuit étirements (2fois)</li></ul>

### SEMAINE 2 (du 11 au 17 juillet) : « COURIR LONGTEMPS »

SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
<ul style="list-style-type: none"><li>• Footing de 40 minutes (140 à 160 puls)</li><li>• Les 4 Gainages (1min)</li><li>• 4 x15 pompes</li><li>• Circuit étirements (2fois)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Footing de 50 minutes (140 à 160 puls)</li><li>• Les 4 Gainages (1min)</li><li>• 4x20 pompes</li><li>• Circuit étirements (2fois)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Footing d'1H (140 à 160 puls)</li><li>• Les 4 Gainages (+ d'1min)</li><li>• 5x20 pompes</li><li>• Circuit étirements (2fois)</li></ul>

### SEMAINE 3 (du 18 au 24 juillet) : « COMMENCER LE FRACTIONNE »

SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement articulaire/ musculaire</li><li>• Fartleck = Courir 30 min (140/160 puls) et augmenter l'allure pendant 30s toutes les 3 min (160/180 puls)</li><li>• Les 4 exos d'abdominaux : 20 répétitions</li><li>• Circuit étirements (2fois)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Footing de 40 min avec terrain un peu vallonné (140/160 puls)</li><li>• 10x100m (longueur terrain de football) en 20 secondes max – 30s de récupération entre chaque passage</li><li>• Les 4 exos d'abdominaux : 30 répétitions</li><li>• Circuit étirements (2fois)</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Echauffement articulaire et musculaire</li><li>• Fartleck = Courir 30 min (140/160 puls) et augmenter pendant 1min toutes les 3 min (160/180 puls)</li><li>• Les 4 exos d'abdominaux : 40 répétitions</li><li>• Circuit étirements (2fois)</li></ul>

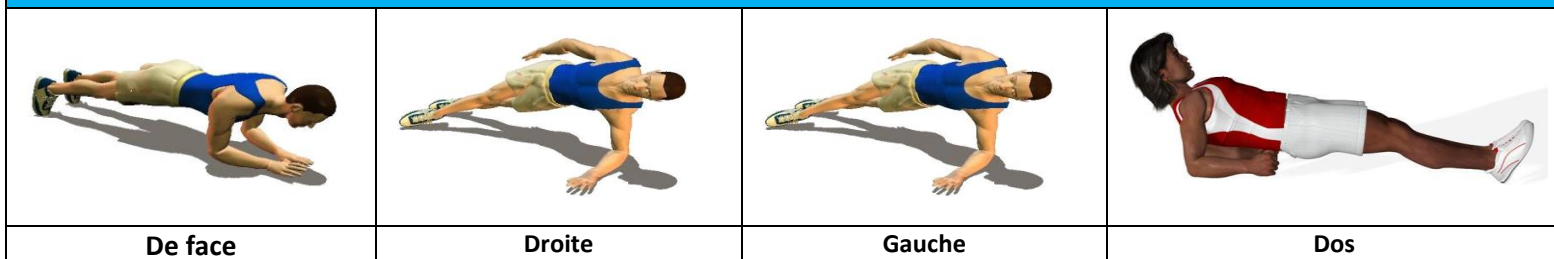
# SEMAINE 4 (du 25 juillet au 31 Juillet) : « OPTIMISER LE FRACTIONNER »

SEANCE 1	SEANCE 2	SEANCE 3
<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement articulaire (5minutes)</li> <li><b>Course par intervalle</b> : Une longueur de terrain de foot en 25/30 sec (travail) + une largeur de terrain de foot entre 25/30sec (récupération) ceci pendant 10 minutes &gt;&gt;&gt; 2 fois 10min avec 2min de récupération entre les 2 séries.</li> <li><b>Renforcement membres inférieurs</b> : 2 séries de 30s flexion/extension sur un pied + 10 flexion/extension + 30 s flexion/extension sur autre pied + 1min de chaise + 6 bondissements + corde à sauter 30s</li> <li><b>Renforcement haut du corps</b> : abdos/pompes/gainages /tractions</li> <li><b>2 x Circuit d'étirements</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement articulaire (5minutes)</li> <li><b>INTERMITTENT : LE « 8 » sur les lignes extérieures du terrain de football</b> 2 séries de 12 min. 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 opposé, puis récupération en longeant ligne de but, puis accélération du poteau de corner à ligne médiane, ... &gt;&gt;&gt; Série 1 : 140 et 160 puls/min &gt;&gt;&gt; Série 2 : 160 et 180 puls/min</li> <li><b>Renforcement membres inférieurs</b> : 3 séries de 30s flexion/extension sur un pied + 10 flexion/extension + 30 s flexion/extension sur autre pied + 1min de chaise + 6 bondissements + corde à sauter (30s)</li> <li><b>Renforcement haut du corps</b> : abdos/pompes/gainages /tractions</li> <li><b>2 x Circuit d'étirements</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Echauffement articulaire (5minutes)</li> <li><b>Intervall-training</b> : 2x15min (1min course à 140/160 puls puis 1 min course à 160/180 puls). Laisser 5 min entre chaque</li> <li><b>Renforcement membres inférieurs</b> : 4 séries de 30s flexion/extension sur un pied + 10 flexion/extension + 30 s flexion/extension sur autre pied + 1min de chaise + 6 bondissements + corde à sauter (30s)</li> <li><b>Renforcement haut du corps</b> : abdos/pompes/gainages /tractions</li> <li><b>2 x Circuit d'étirements</b></li> </ul>

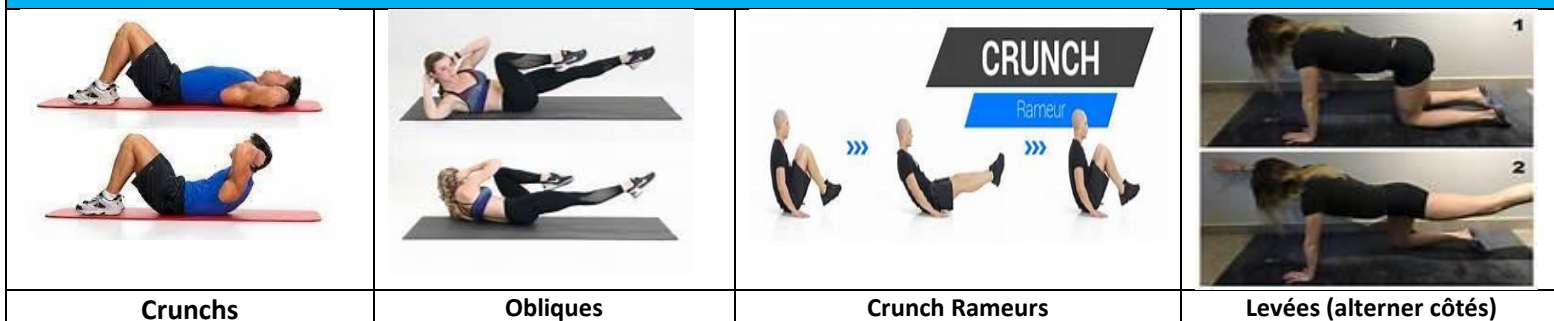
## Pour toutes questions, voici le staff séniors 2022/2023 :

- ❖ **PINEL Baptiste** : Préparateur physique groupe séniors – [baptiste.pinel@wanadoo.fr](mailto:baptiste.pinel@wanadoo.fr) – 06.84.34.28.76
- ❖ **THIBAUD Eric** : Entraîneur des Séniors du MVF – [thibauderic@yahoo.fr](mailto:thibauderic@yahoo.fr) - 06.88.99.32.47
- ❖ **LANG Thomas** : Entraîneur équipe B du MVF – [tom08me@gmail.com](mailto:tom08me@gmail.com) – 06.40.75.83.72
- ❖ **MORISSEAU Yvonnick** : Entraîneur équipe C du MVF – [yvonnick.morisseau@bbox.fr](mailto:yvonnick.morisseau@bbox.fr) - 06.68.07.00.12
- ❖ **GUERINEAU Sébastien** : Entraîneur Equipe D du MVF - [sebastienguerineau@padiou-veranda.fr](mailto:sebastienguerineau@padiou-veranda.fr) – 06.10.29.50.31
- ❖ **MILLET Samuel** : Kiné du Club (diagnostic blessure le lundi) – 06.38.34.73.03

## LES 4 POSTURES DE GAINAGE



## LES 4 EXERCICES D'ABDOMINAUX





# Routine d'étirement de fin de séance



Maintenir chaque position 30'' à 45'' max

Réaliser le circuit 2 ou 3 fois

1



Ischio-jambiers

2



Fessiers

3



Dos

8



Quadriceps

**IMPORTANT**

Ne pas bloquer la respiration  
Rechercher une amplitude faible

→ aucune douleur

4



Quadriceps

7



Adducteurs

6



Ischio-jambiers

5



Psoas-iliaque