

REATHLETISATION FOOTBALL

PROGRAMME DE REATHLETISATION

DATE :

NOM :

EQUIPE :

Pathologie :

PLANNIFICATION : SUR 2 semaines = 6 entraînements

Séance1 = Endurance de base 30'(vélo) + Séances Muscu +20' Stretching

Séance2 =10' course + 8 pictos 2X + Travail VMA +20 ' Stretching

Séance3 =Séance 1

Séance4=Séance 2

Séance5= ok reprise groupe ou W spécifique renf Musc ou W de VMA

Séance6= idem 5



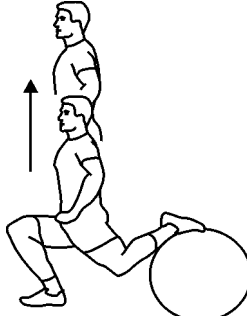
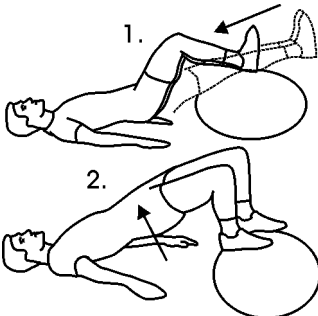

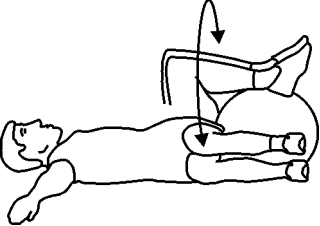
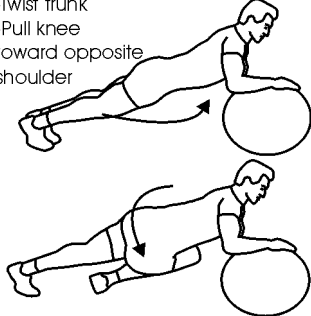
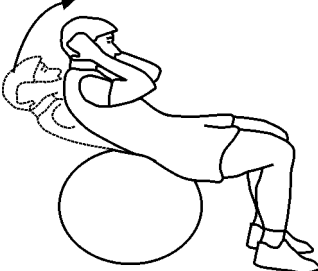

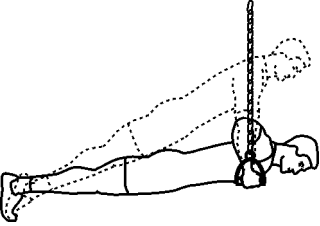
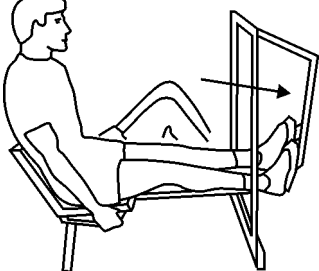
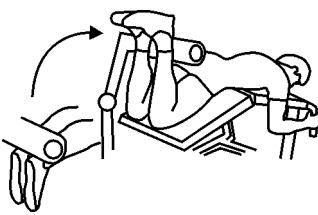


Nom : Réathlétisation - Football

Date :

Consultant :

Info

				 Jogging											
Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos
 squeeze								 -Twist trunk -Pull knee toward opposite shoulder							
Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos
															
Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos

Nom : Réathlétisation - Football

Date :

Consultant :

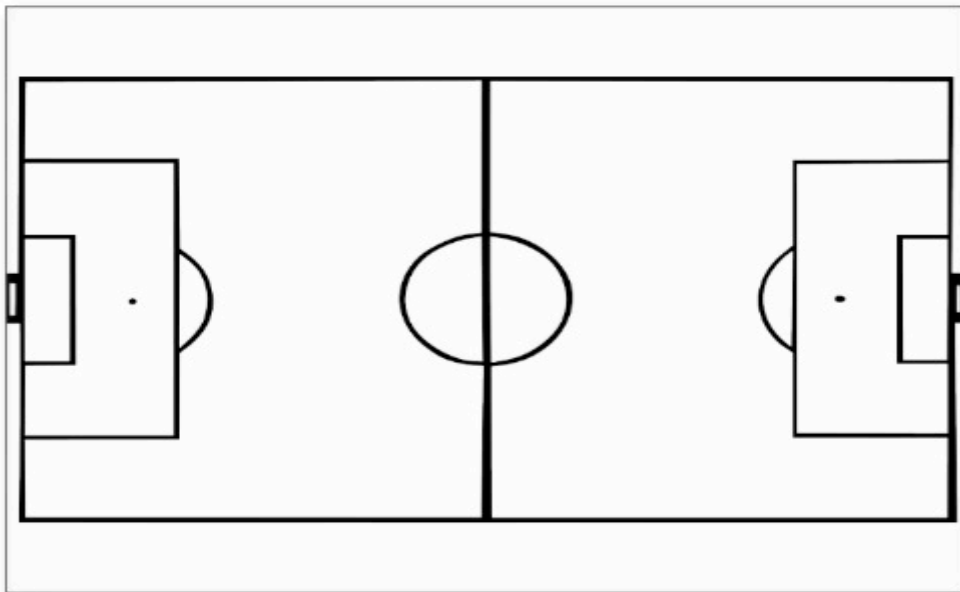
Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos
Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos
Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos

Info



COURSE SUR TERRAIN EN FONCTION VMA

Echauffement = 10' course + 8 derniers pictogramme réalisées 2X entre corner et grand rectangle. Retour allure footing



Le travail se fait sur un demi-terrain :

Phase ACTIVE sur la LARGEUR(course simple et course technique) et
Phase lente sur la demi-longueur.

Séance 2X8 circuit avec 2 min récupération active entre chaque circuit.

VMA = 80 % séance 1

90 % séance 2

100% séance 3



Nom : Réathlétisation - Football
 Info

Date :

Consultant :

Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos
Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos
Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos	Sér	Rép	Tempo	Repos



Wellcoaches

David Poucet / 83 Rue de la Révolution - Be 6040 Jumet - 0475 95 37 85