

Préparation d'avant saison allant du 16 Avril au 13 Mai.

(Semaine du 30 au 06 Mai)

Programme d'entraînement de quatre semaines

Étape de préparation spécifique :

Séance = 1h 30 mn

F.C : Fréquence cardiaque prise avant et après chaque effort

Jours	Date	Contenu des Exercices	Charge	Observation
Lundi	30	<u>Test Pédagogique</u> V : W : 20mn R : 10mn Technico Tactique	Grande	10mn d'échauffement général V : Vitesse (Séries, répétitions et Récupérations) Technico-Tactique : (Organisation de la Défense, travail spécifique de poste) W : Travail R : Récupération
Mercredi	02	F.G : Individuelle et collective. C.T : regroupement de plusieurs exercices Technico Tactique	Grande	10 mn d'échauffement général. F.G : Force Générale. C.T : Circuit Training : Efforts répétés d'intensité moyenne (200, 300, 400 mètres) Technico-Tactique : (Organisation de la Défense, travail de groupe, couverture) Récupération : étirements.
Jeudi	03	Contrôle pédagogique (Test) V : W : 30mn R : 15mn Technico Tactique	Grande	10 mn d'échauffement général. V : Vitesse (Séries, répétitions et Récupérations) Technico-Tactique : (Organisation défensif) travail technico tactique avec les autres blocs. W : Travail R : Récupération.
Vendredi	04	F.G : Individuelle et collective. E.V : 50, 100, 400m C.T : regroupement de plusieurs exercices	Grande	10 mn d'échauffement général F.G : Force Générale. E.V : Endurance Vitesse. Circuit Training . Récupération : étirements.
Dimanche	06	Match D'entraînement.	Grande	Organisation d'un match amical. Contre une équipe du même niveau ou plus forte. Organisation du Bloc défensif.

