

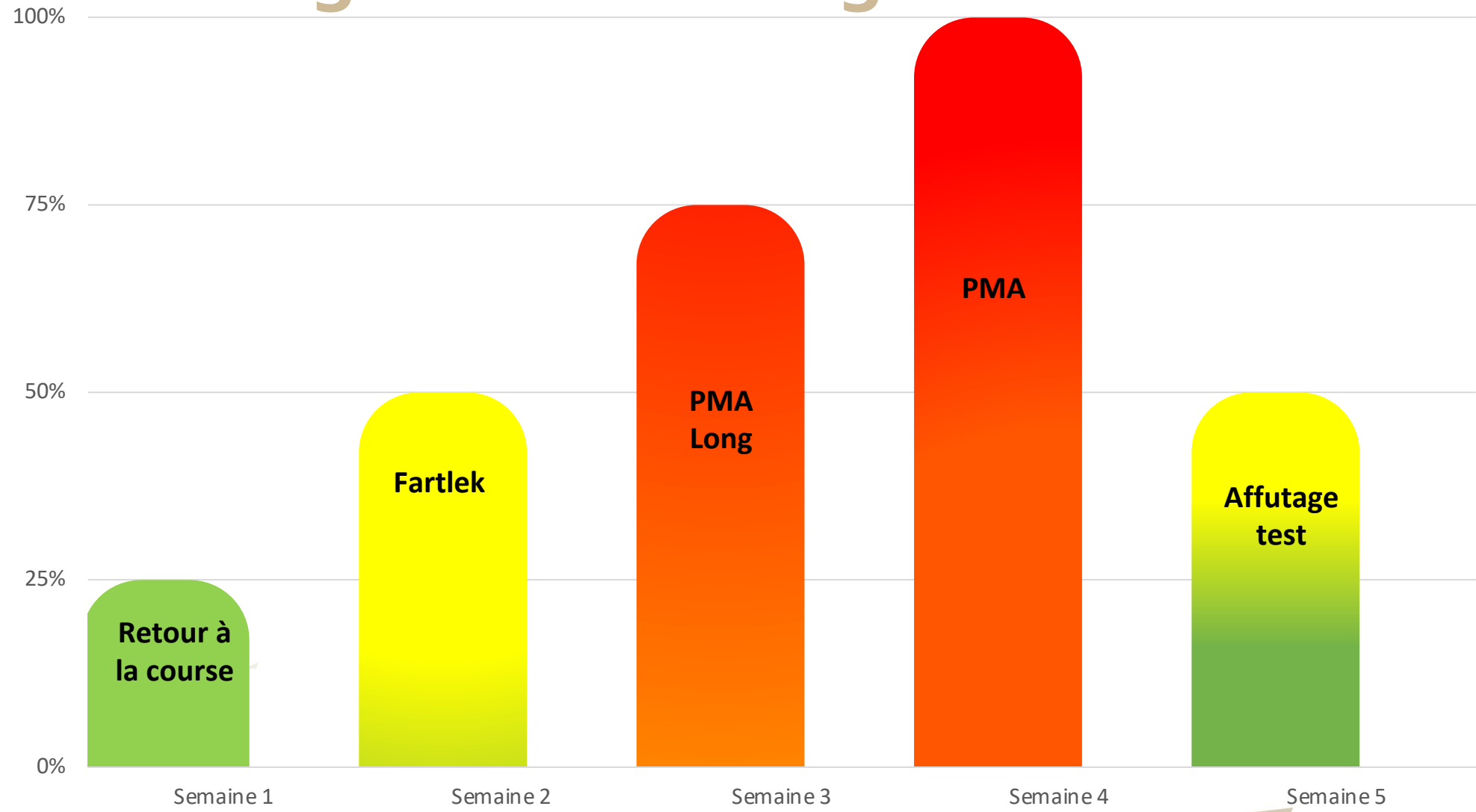
# Plan Entraînement

5 semaines



**LIGUE DE FOOTBALL DE  
NORMANDIE**

# Progressivité charge de travail



# Répartition 17 Séances

Semaine 1 :  
Séance 1/2/3

Semaine 2 :  
Séance 4/5/6

Semaine 3 :  
Séance  
7/8/9/10

Semaine 4 :  
Séance  
11/12/13/14

Semaine 5 :  
Séance  
15/16/17



# Séance 1

2\* 20' à l'allure  
souhaitée avec  
repos de 5'



20'  
Abdominaux /  
Gainage



20' Etirements



# Séance 2

2\* 25' à l'allure  
souhaitée avec  
repos de 5'



20'  
Abdominaux /  
Gainage



20' Etirements



# Séance 3

2\* 30' à l'allure  
souhaitée avec  
repos de 5'



20'  
Abdominaux /  
Gainage



20' Etirements



# Séance 4

3\*20' alternance 1' "+"/  
1' "libre" avec repos de  
3'

- Accélérations 4\*30m 90%  
vitesse max entre chaque  
série



20' Abdominaux /  
Gainage



20' Etirements



# Séance 5

1\*45' alternance  
1' allure « + » /  
1' allure « libre »



20' Abdominaux  
/ Gainage



20' Etirements





# Séance 6

15'  
alternance 1'  
"+"/ 1'  
"libre" avec  
repos de 3'

30'  
alternance  
1'30 "+"/  
30" "libre"  
avec repos  
de 3'

15' alternance  
30" "+"/ 1'  
"libre" avec  
repos de 3  
min

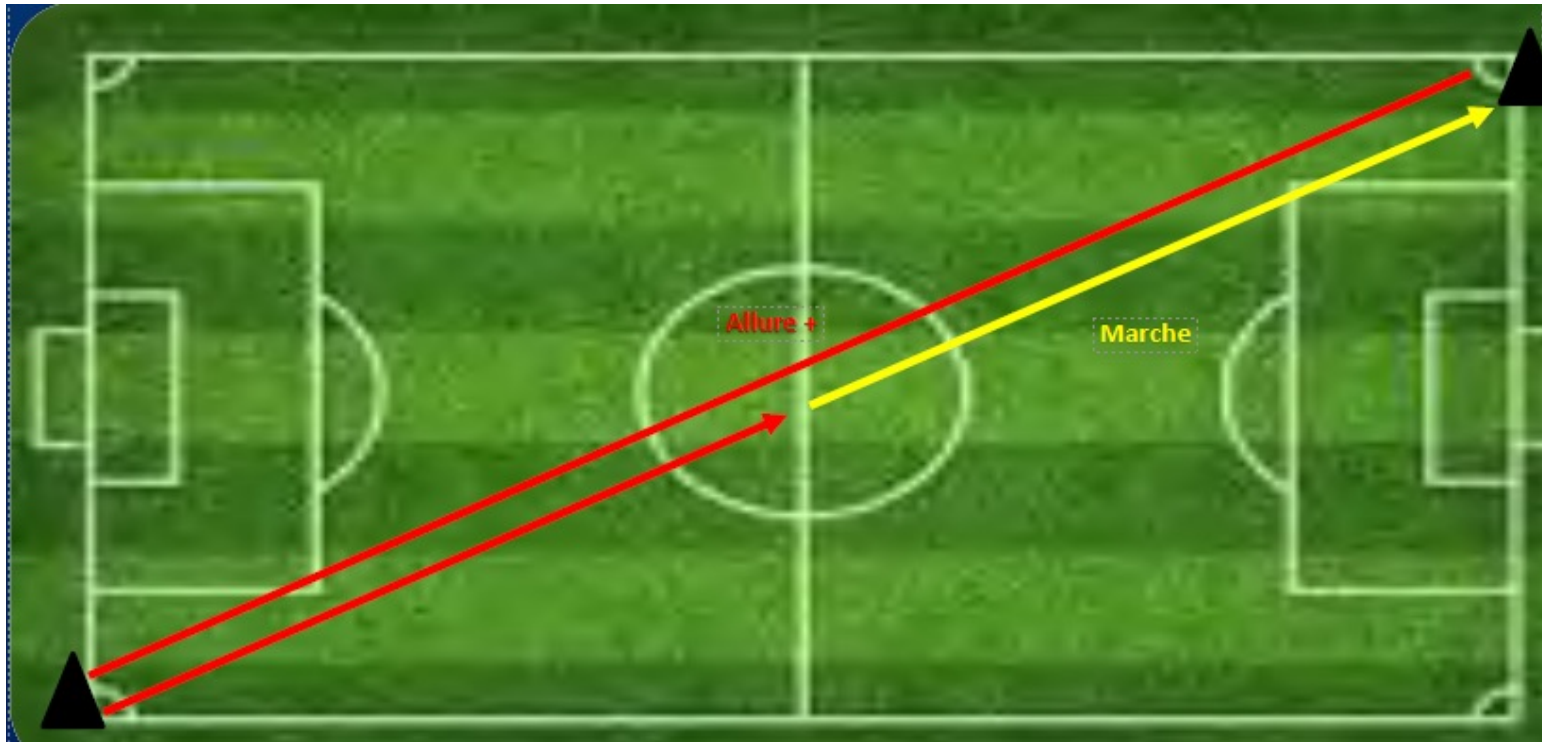
20'  
Abdominaux  
/ Gainage

20'  
Etirements



# Séance 7

- PMA : 3\*12' 30''/30'' ou Diagonale terrain de foot cf schéma



# Séance 8

Echauffement 15'

6\* Série 1 avec 1'  
repos + 2 tours  
footing

6\*Série 2 avec  
repos de 1' + 2  
tours footing

4\*Série 3 avec  
repos 2'



# Séance 9

8\*15''/15'' puis  
Repos de 3'



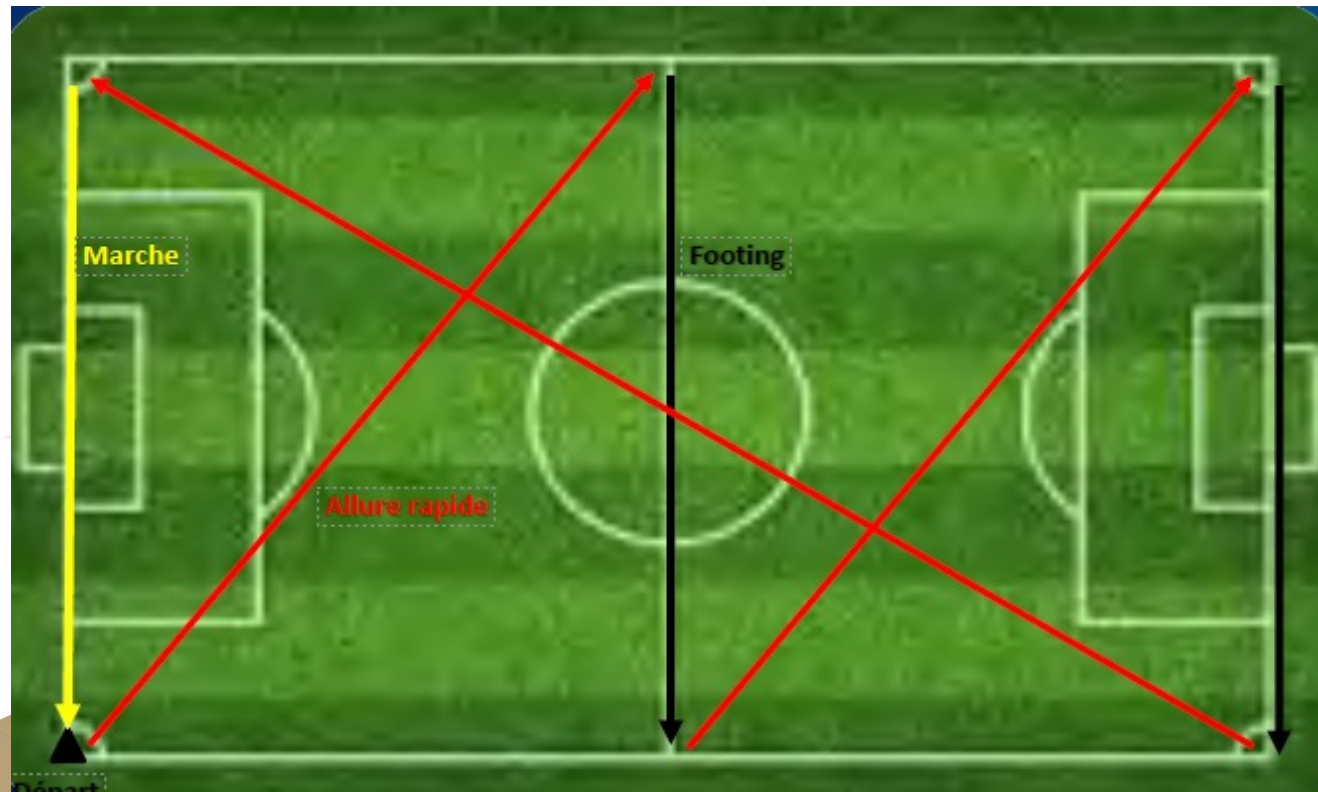
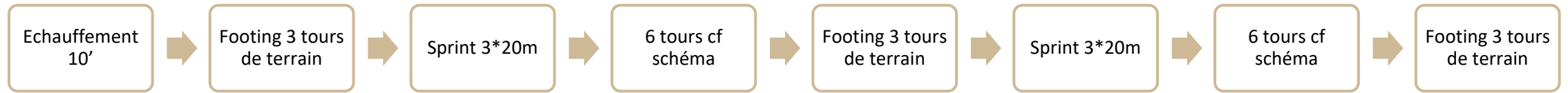
4\*30''/30'' puis  
repos de 3'



2\*45''/45'' \*2  
avec repos de 3'



# Séance 10



# Séance 11

12\*30''/30'' puis  
Repos de 3'



10\*15''/15'' puis  
repos de 3'



12\*10''/20''



# Séance 12

2\* 25 min à l'allure  
souhaitée avec repos de  
5 min

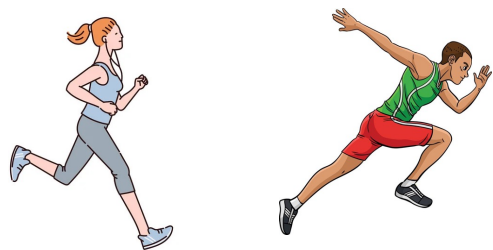
- 2 series de 4\*30m 90% avec  
4' repos entre chaque série de  
course



20 min Abdominaux /  
Gainage



20 min Etirements



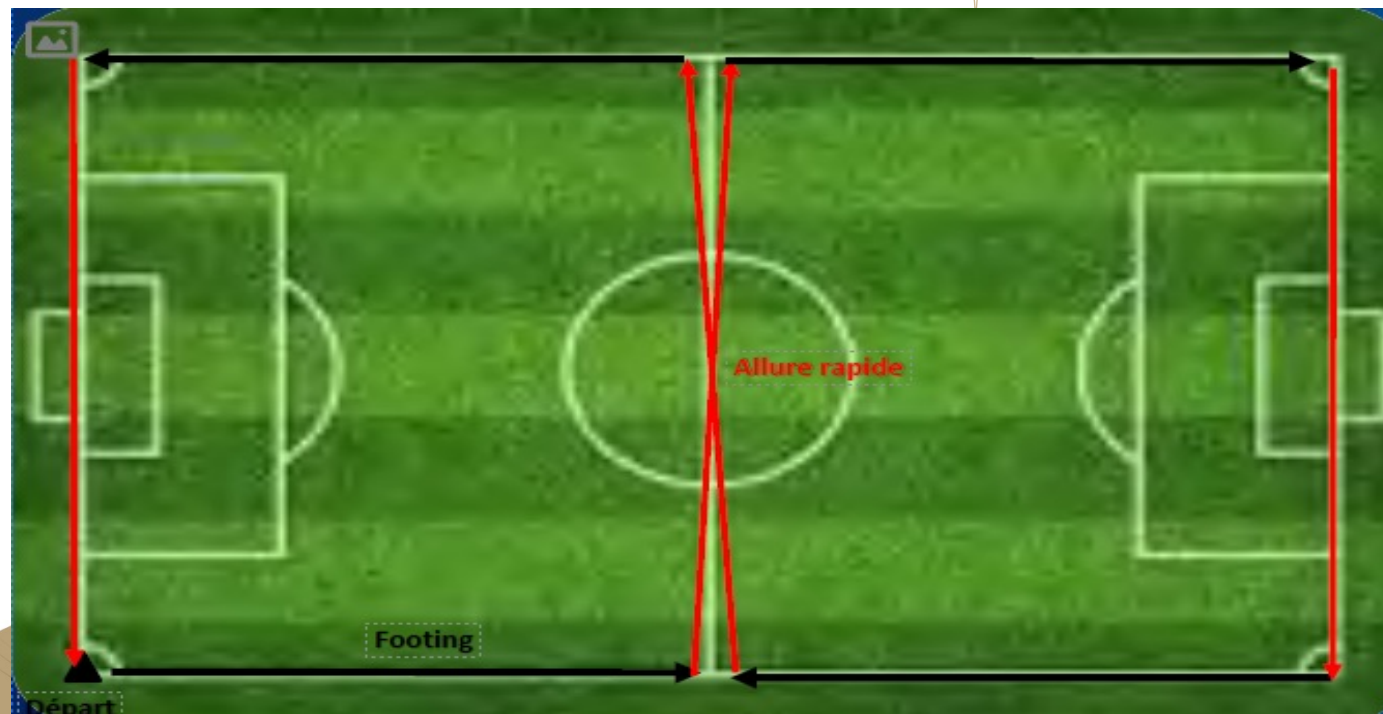
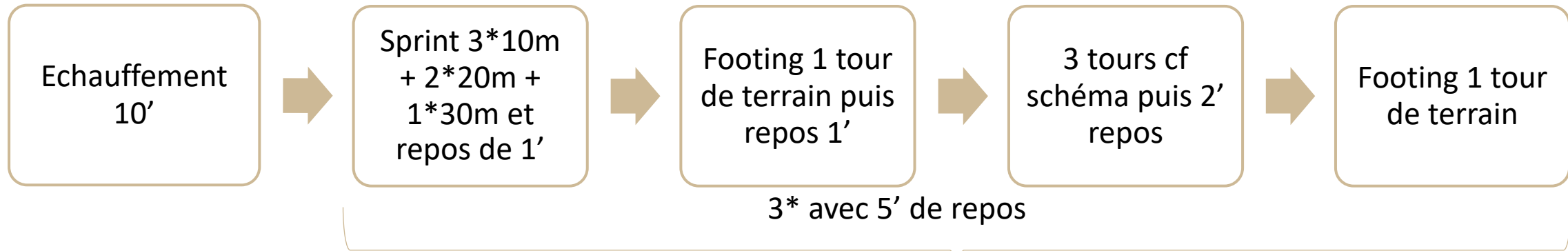
# Séance 13 - Test TAISA Blanc

Catégories	Distance en 15"	Temps de récup	Nb de répétitions	Sprints
JAF	75m	20"	40	2*40m en - de 6,20"
ER	75m	20"	40	2*40m en - de 6,30"
R1	75m	20"	35	Néant
R2	70m	20"	30	Néant
R3	65m	20"	30	Néant
Candidat R3	65m	20"	30	Néant
JAL 1/2 & Candidat JAL	70m	20"	35	Néant
AAER / AAR1	70m	20"	35	2*40m en - de 6,40""
AAR2 / AAR3	65m	20"	30	Néant
Candidats AAR3	60m	20"	30	Néant
Arbitres féminines	Distance propre à la catégorie - 5m	20"	30	AARE 2*40m en - de 6,4 '' AAR1 2*40m en - de 6,50 ''





# Séance 14



# Séance 15 - Test TAISA Blanc

Catégories	Distance en 15"	Temps de récup	Nb de répétitions	Sprints
JAF	75m	20"	40	2*40m en - de 6,20"
ER	75m	20"	40	2*40m en - de 6,30"
R1	75m	20"	35	Néant
R2	70m	20"	30	Néant
R3	65m	20"	30	Néant
Candidat R3	65m	20"	30	Néant
JAL 1/2 & Candidat JAL	70m	20"	35	Néant
AAER / AAR1	70m	20"	35	2*40m en - de 6,40""
AAR2 / AAR3	65m	20"	30	Néant
Candidats AAR3	60m	20"	30	Néant
Arbitres féminines	Distance propre à la catégorie - 5m	20"	30	AARE 2*40m en - de 6,4 '' AAR1 2*40m en - de 6,50 ''



# Séance 16

2\*30' à l'allure  
souhaitée avec  
repos de 3'



20 min  
Abdominaux /  
Gainage



20 min  
Etirements



# Séance 17 - Test TAISA officiel

Catégories	Distance en 15"	Temps de récup	Nb de répétitions	Sprints
JAF	75m	20"	40	2*40m en - de 6,20"
ER	75m	20"	40	2*40m en - de 6,30"
R1	75m	20"	35	Néant
R2	70m	20"	30	Néant
R3	65m	20"	30	Néant
Candidat R3	65m	20"	30	Néant
JAL 1/2 & Candidat JAL	70m	20"	35	Néant
AAER / AAR1	70m	20"	35	2*40m en - de 6,40""
AAR2 / AAR3	65m	20"	30	Néant
Candidats AAR3	60m	20"	30	Néant
Arbitres féminines	Distance propre à la catégorie - 5m	20"	30	AARE 2*40m en - de 6,4 '' AAR1 2*40m en - de 6,50 ''





*Bon courage pour la reprise*