

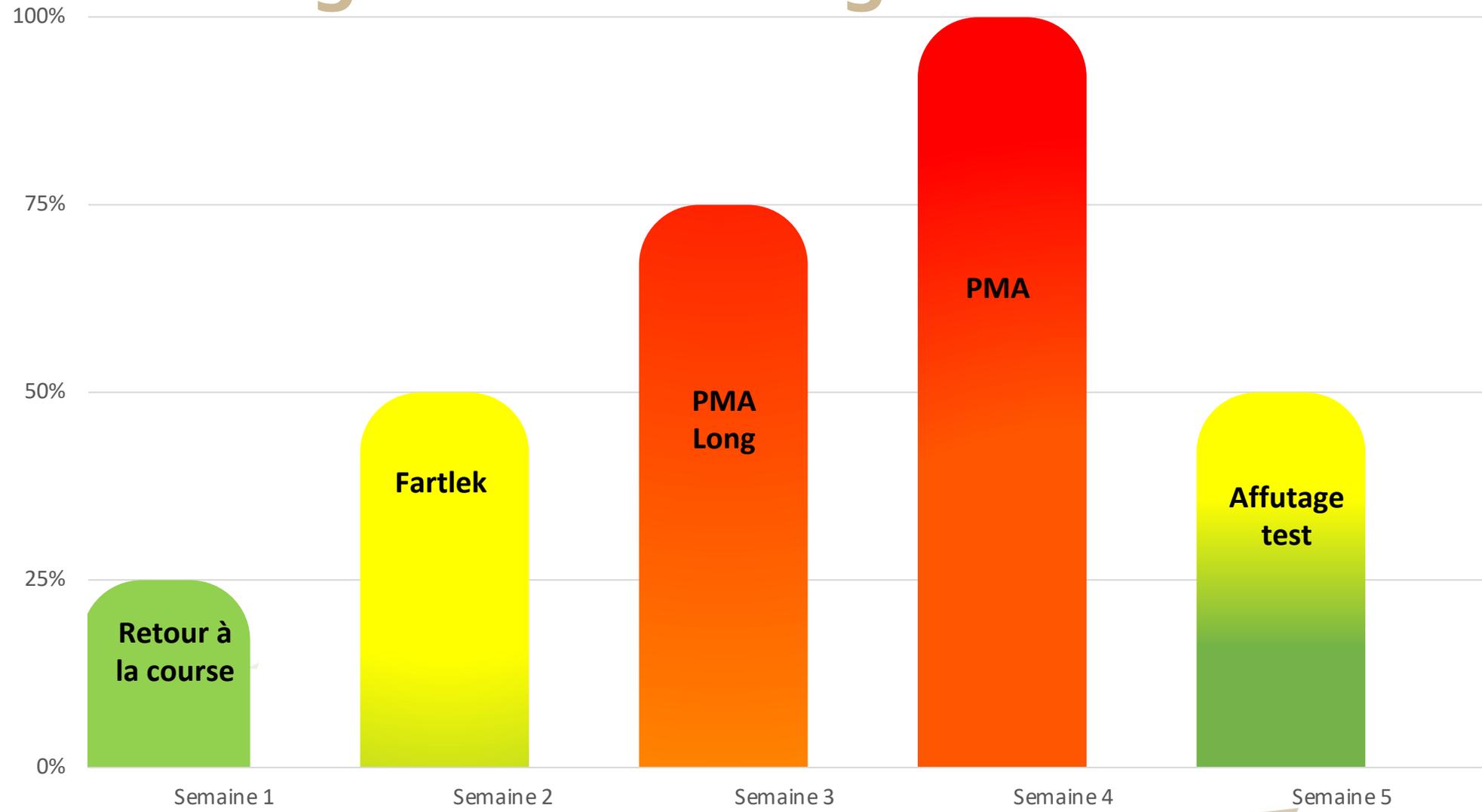
Plan Entraînement

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

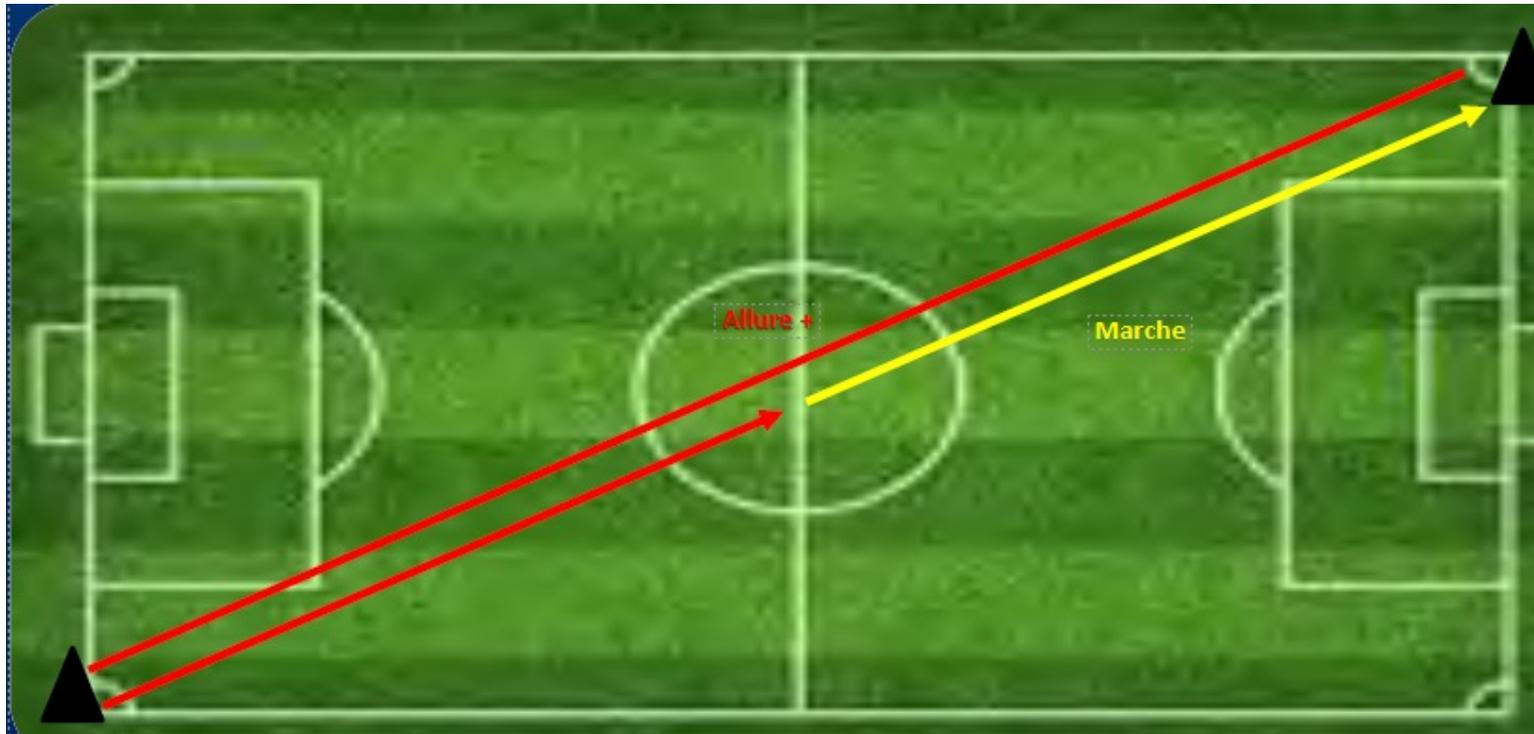
20'
Abdominaux
/ Gainage

20'
Etirements



Séance 7

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



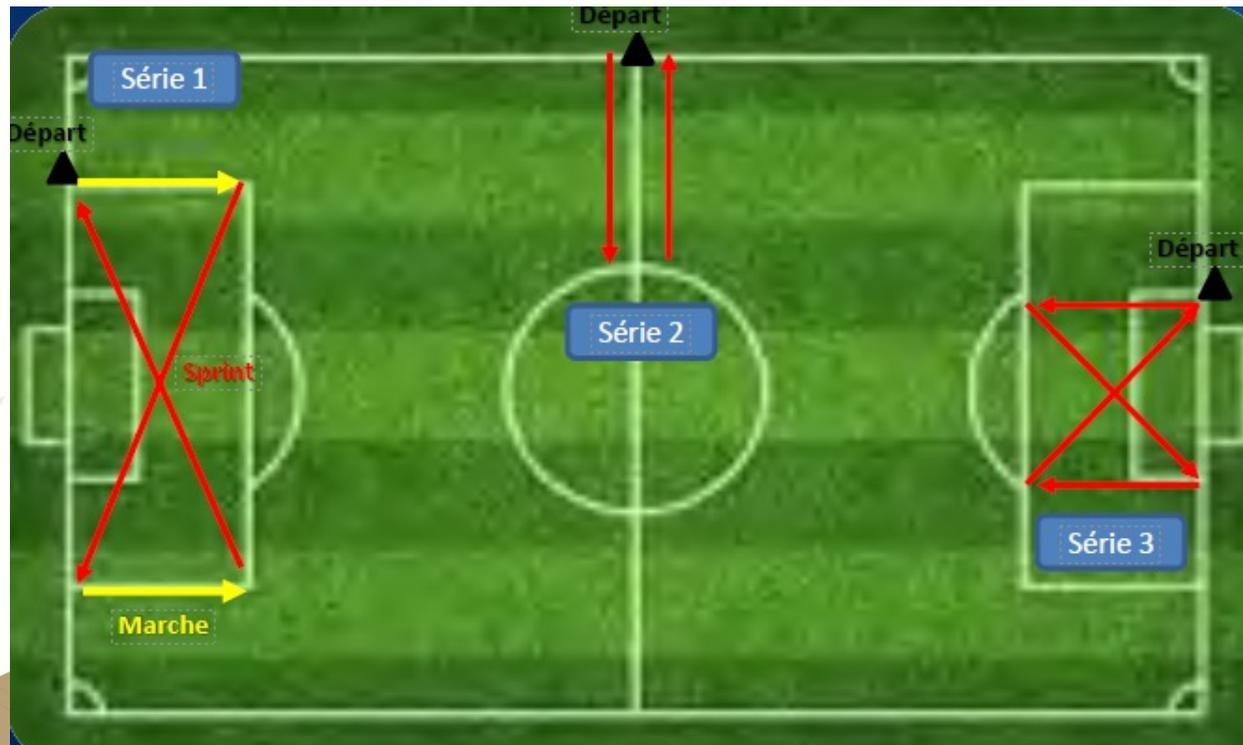
Séance 8

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'



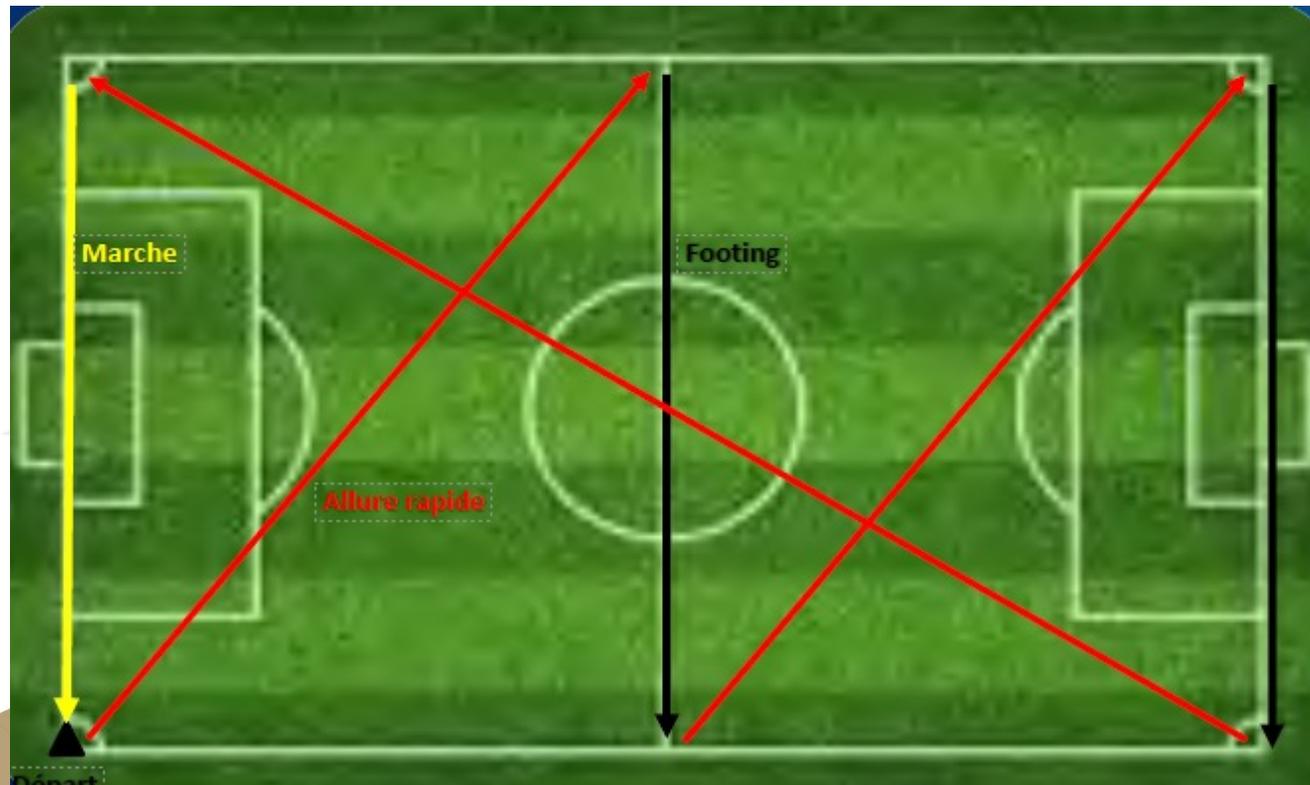
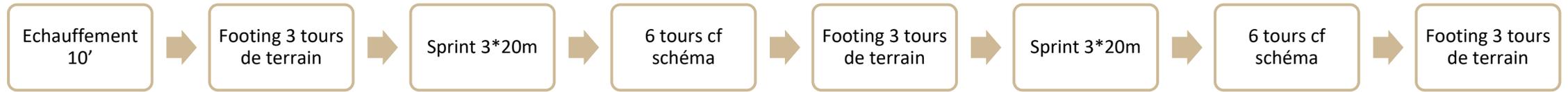
4*30''/30'' puis
repos de 3'



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

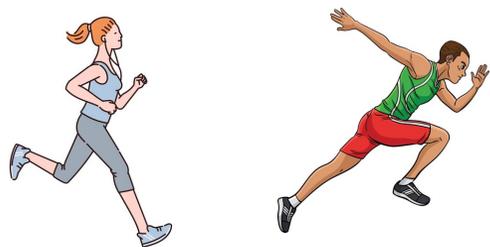
- 2 series de 4*30m 90% avec
4' repos entre chaque série de
course



20 min Abdominaux /
Gainage



20 min Etirements

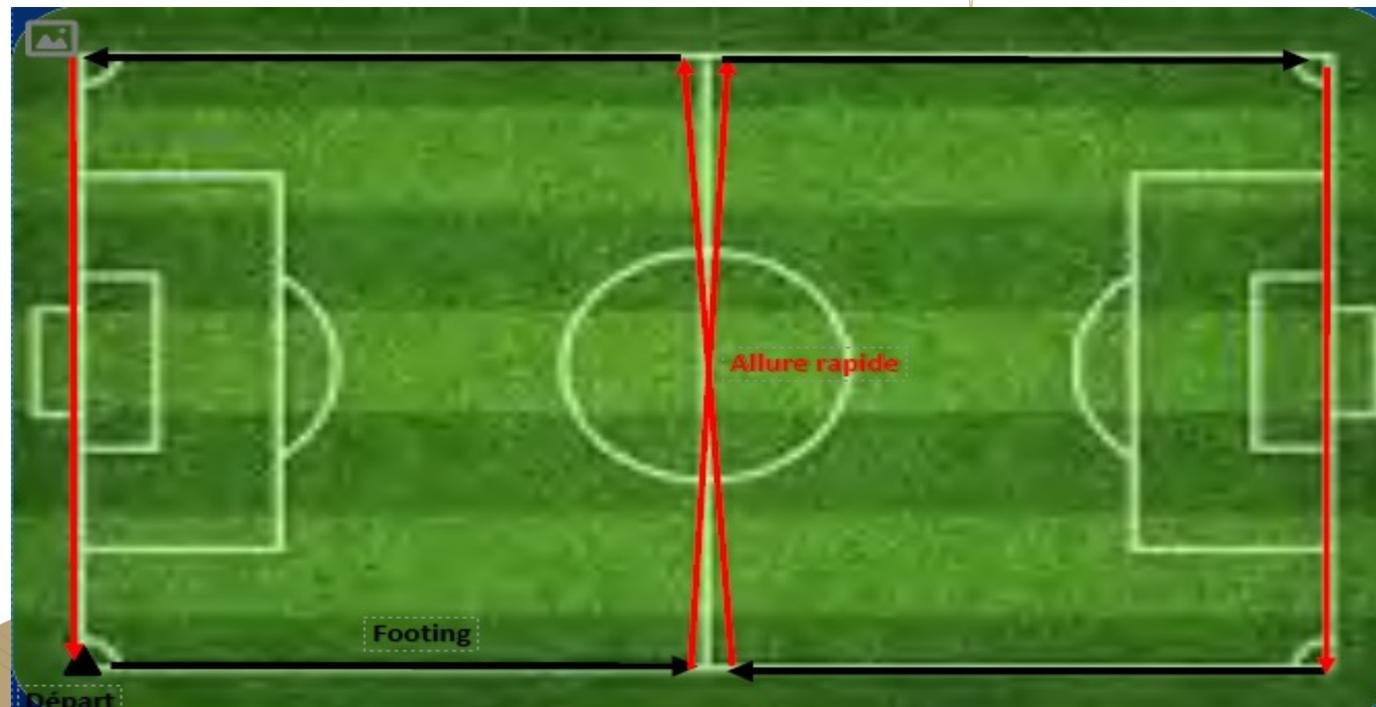
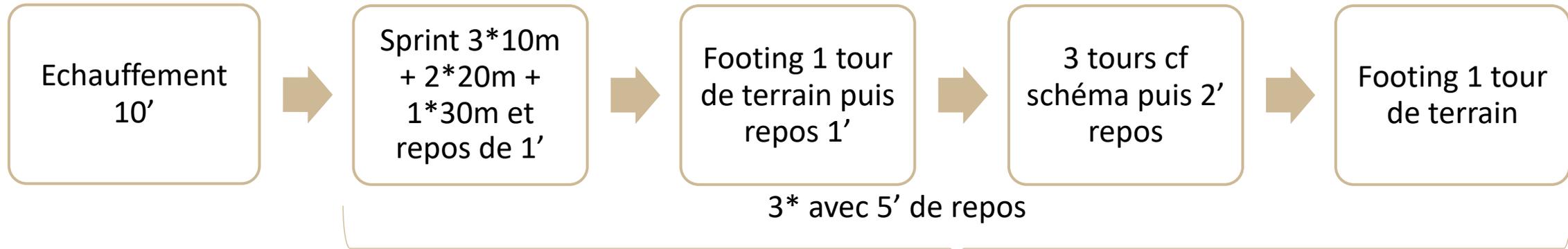


Séance 13 - Test TAISA Blanc

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