

## Exemple préparation physique Football

Exemple de blocs d'entraînement pour le foot

### Exemple Bloc Force

Le travail de force vise à développer la capacité des membres inférieurs à produire davantage de force au sol. Cette qualité est essentielle pour améliorer les accélérations, les duels, les changements de direction et la puissance générale du joueur.

Dans cet exemple, on cible principalement les quadriceps, fessiers et ischio-jambiers :

Front Squat : 4 séries de 5 répétitions à 80% du 1RM  
Hip Thrust : 4 séries de 4 répétitions à 85% du 1RM

Repos : 2 à 3 minutes entre les séries

#### 1 - Bb Squat clavicales



- Garder le dos droit - Poitrine sortie - Tête droite - Garder les abdominaux tendus

Sem.	Séries	Rep	Charge (%)	Repos
1	4	5	80%	02:00

#### 2 - Élévation de hanche avec barre



- Le dos appuyé sur un banc, garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite. Placer la barre au-dessus de vos hanches et la tenir fermement. Levez les hanches jusqu'à ce que vos cuisses soient alignées avec votre corps.

Sem.	Séries	Rep	Charge (%)	Repos
1	4	4	85%	02:00

### Exemple bloc Puissance

La puissance a pour objectif de transférer la force vers des actions rapides et explosives. En football, cela se traduit par des démarrages plus agressifs, des sauts plus explosifs et une meilleure réactivité.

Pour cet exemple, on utilise la méthode contrastée lourd-léger (méthode lourd léger) afin d'exploiter la potentiation post-activation.

Squat lourd : 3 répétitions à 85-90%  
15 à 30 secondes de récupération  
Box Jump explosif : 5 répétitions

4 séries au total  
Repos : 2 à 3 minutes entre les séries

L'objectif est d'exécuter les sauts avec une explosivité maximale.

#### 3A - Squat



- Les pieds à la largeur des épaules, tenir la barre sur vos trapèzes. Descendre jusqu'à ce que les genoux soient à 90° tout en gardant le dos droit, tête haute, poitrine sortie.

Sem.	Séries	Rep	Charge (%)	Repos
1	4	3	85-90%	00:20



### 3B - Box Jump



- Garder le dos droit, la tête au-dessus des pieds. Sauter verticalement en utilisant les bras.

Sem.	Séries	Rep	Note	Repos
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>Explosivité MAX</b>	<b>02:00</b>

### Exemple Bloc vitesse

Le travail de vitesse doit toujours être réalisé avec une fraîcheur nerveuse maximale. La qualité d'exécution prime largement sur le volume.

Ici, on travaille l'accélération pure sur les premiers mètres, souvent décisifs en football.

Sprint 10 m × 4  
 Sprint 20 m × 4  
 Sprint 30 m × 2

Repos :

45 à 60 sec après un 10 m  
 1 min 30 à 2 min après un 20 m  
 2 à 3 min après un 30 m

L'objectif est simple : chaque sprint doit être réalisé à 100% d'intensité. Si la vitesse chute, il vaut mieux arrêter le bloc.

### 4 - Sprint 10m



Sem.	Phases	Rep	Intensité	Distance (m)	Repos
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>MAX</b>	<b>10</b>	<b>01:00</b>

### 5 - Sprint 20m



Sem.	Phases	Rep	Intensité	Distance (m)	Repos
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>MAX</b>	<b>20</b>	<b>01:30</b>

### 6 - Sprint 30m



Sem.	Phases	Rep	Intensité	Distance (m)	Repos
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>MAX</b>	<b>30</b>	<b>02:30</b>

### Exemple bloc gainage et stabilité

Le gainage joue un rôle central dans le football. Il améliore la transmission de force entre le haut et le bas du corps, la stabilité dans les contacts et la résistance à la fatigue posturale.

Dans cet exemple, on travaille sous forme de circuit :

- Palof Press : 12 répétitions par côté
- Farmer Walk unilatéral : 20 mètres par bras
- Rotation du tronc avec élastique : 12 répétitions par côté
- Side Plank : 30 secondes par côté
- Dead Bug : 10 répétitions par côté

3 à 4 tours  
Repos : 60 à 90 sec entre chaque tour

L'objectif est de garder un tronc solide et stable sur chaque exercice.

### Circuit gainage

3 à 4 tours  
Repos : 60 à 90 sec entre chaque tour

L'objectif est de garder un tronc solide et stable sur chaque exercice.

Repos  
01:00

### 7A - Extension horizontale des bras sous tension



- Debout, les pieds à la largeur des hanches. Attachez une bande élastique à une structure solide perpendiculaire à votre position (ou poulie). Tenir l'élastique avec les deux mains et amenez-le au centre de la poitrine. Garder les côtes vers le bas avec l'alignement approprié hanches posture. Faire une extension des bras, droit devant vous en résistant à l'élastique. Retourner au début et répéter.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	4	12+12	12/bras

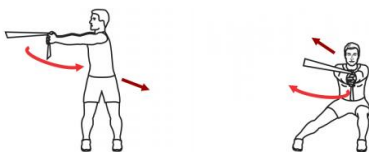
### 7B - Unilateral Overhead Carry



- Tenir un kettlebell / dumbbell dans chaque main. Tenir une charge au-dessus de votre tête et l'autre à côté de vous. Marcher la distance requise, ensuite, pivoter et changer la position des bras et vous diriger dans la direction opposée. Gardez les abdominaux contractés. Répétez comme indiqué.

Sem.	Séries	Rep	Note	Distance (m)
1	4	1	20m/bras	20+20

### 7C - Élastique lunge côté rotation tronc



- Débuter en tenant un élastique attaché sur le côté, le haut du corps tourné et les épaules perpendiculaires à l'élastique. Faire des lunges de côté tout en tenant tournant les épaules, les bras droits devant vous. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	4	12+12	12/bras

### 7D - Planche de côté



- Couché sur le côté, faire la planche, en appui sur l'avant-bras et maintenir la position. Placer les pieds un sur l'autre. Garder le corps droit.

Sem.	Séries	Durée	Note
1	4	00:30	30sc/côté

### 7E - Dead Bug



- Sur le dos, les hanches, les genoux et les épaules à 90°. Allongez une jambe avec le bras opposé en alternance. Garder le dos droit et les abdos contractés.

Sem.	Séries	Rep	Note
1	4	10+10	10/côté

### Exemple bloc de conditionnement

Pour développer la capacité à répéter des efforts explosifs malgré la fatigue, on peut utiliser un circuit de conditionnement à haute intensité.

Exemple de circuit :

30 sec Kettlebell Swing  
 30 sec Burpees  
 30 sec Fentes rapides alternées  
 30 sec repos

4 à 6 tours

Ce type de bloc améliore :

l'endurance musculaire  
 la récupération entre les efforts  
 la tolérance à l'intensité en fin de match

### Circuit conditionnement

4 à 6 tours  
 30 sec Kettlebell Swing  
 30 sec Burpees  
 30 sec Fentes rapides alternées  
 30 sec repos

Repos  
 00:30



### 8A - Russian Kettlebell Swing



- Garder le dos droit, la tête haute et les abdos tendus. Tirer sur le bassin vers l'avant et vers le haut. Amener les bras à la hauteur des épaules.

Sem.	Séries	Durée
1	4	00:30

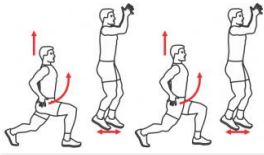
### 8B - Burpees



- Garder les abdos tendus, les hanches droites et le dos droit - Tête haute et au-dessus des pieds - Travail des bras 90° coudes

Sem.	Séries	Durée
1	4	00:30

### 8C - Split Jump avec action des bras



- Garder le dos droit, les abdos tendus et la tête droite. Garder les bras de chaque côté du corps. Sauter en alternant la position des jambes et en utilisant les bras.

Sem.	Séries	Durée
<b>1</b>	<b>4</b>	<b>00:30</b>