

Exemple d'un programme de préparation physique
Type course sur 10 semaines (7)

	Séance (2)	Intensité % de la VMA (1)	Durée Ou distance	Nombre de répétition	Récupération entre les répétitions	Nombre de série	Récupération entre les séries
Semaine 1	Séance 1	65 à 70%	15min	2	5 à 10min d'étirements passifs		
	Séance 2	65 à 70%	20min	2	5 à 10min d'étirements passifs		
Semaine 2	Séance 1	70 à 75%	30min	1			
	Séance 2	70 à 75%	40min	1			
		90% de la vitesse maximale	20m	5	Revenir en marchant (40s) (5)	2	5min avec étirements passifs
Semaine 3	Séance 1	60 à 75%	35min	1	Accélération de 10s toutes les 5min à 80% de la vitesse maximale		
	Séance 2	60 à 75%	30min	1	Accélération de 10s toutes les 3min à 80% de la vitesse maximale		
		95% de la vitesse maximale	10m	10	Revenir en marchant (20 à 30s) (5)	2	5min avec étirements passifs
Semaine 4	Séance 1	80%	10min	3	3min30 (4)		
	Séance 2	82,5%	10min	3	3min30 (4)		
		95% de la vitesse maximale	50m	4	Revenir en marchant (1min) (5)	1	
Semaine 5	Séance 1	85%	6min	3	3min30 (4)	2 (3)	5min
	Séance 2	87,5%	6min	3	3min30 (4)	2 (3)	5min

	Séance (2)	Intensité % de la VMA (1)	Durée Ou distance	Nombre de répétition	Récupération entre les répétitions	Nombre de série	Récupération entre les séries
Semaine 6	Séance 1	90%	4min	3	3min (4)	1	6min entre
		96%	2min	4	2min (4)	1	les deux
	Séance 2	100% de la vitesse maximale	Pyramide : 10m/20m/30m/40m/50m/40m/30m/20m/10m Revenir en marchant pour récupérer (5)				
		Entraînement avec ballon					
Semaine 7	Séance 1	94%	3min	4	2min (4)	1	6min entre
		103%	1min	6	1min (4)	1	les deux
	Séance 2	Entraînement avec ballon					
Semaine 8	Séance 1	105%	30s	10	30s	1	6min entre
		115%	10s	20 à 25	20s	1	les deux
	Séance 2	Entraînement avec ballon					
Semaine 9	Séance 1	108%	15s	25	15s	1	
	Séance 2	Entraînement avec ballon					
Semaine 10	Séance 1	108%	15s	6	15s	Enchaîner les 3 courses (3 fois chacune) puis récupérer 6min et refaire une autre fois (6)	
		115%	10s	6	20s		
		125%	5s	6	10s		
	Séance 2	Entraînement avec ballon					

Commentaires :

(1) : la Vitesse Maximale Aérobie (VMA) est déterminé par un test d'effort progressif comme le test VAMEVAL ou le test TUB 2. Les intensités du tableau correspondent donc à une vitesse (pourcentage de la VMA). Pour les entraîneurs qui ne peuvent pas faire passer un test, il faut mettre en place 4 groupes :

- un à 14km/h correspond souvent aux 1^{ère} lignes
- un à 15km/h correspond souvent aux 2^{ème} lignes et aux joueurs en méformes
- un à 16km/h correspond souvent aux lignes arrières et aux troisièmes lignes
- un à 17km/h correspond souvent aux « plus rapides ».

Il se peut qu'il y ait des joueurs hors de ces groupes dont souvent malheureusement en dessous de 14km/h !!!

Il ne faut pas hésiter à communiquer avec les joueurs lors des exercices afin de les réorienter si nécessaire dans un autre groupe. Ces réorientations sont issues :

- des joueurs qui évoluent au cours des semaines
- des joueurs qui ne jouent pas le jeu (« fainéant »)

(2) : les séances proposées font une partie de l'entraînement, des exercices ou des situations avec ballon sont à rajouter.

(3) dans la deuxième série il vaut mieux faire 2 fois 6min au lieu de 3 fois 6min.

(4) : possibilité de faire des étirements passifs pendant la récupération.

(5) : revenir en marchant doit correspondre à une récupération complète avant d'enchaîner un autre sprint.

(6) : on peut aussi faire [1fois 15/15 ; 1fois 10/20 ; 1fois 5/10] et l'enchaîner 6fois sans récupérer puis le refaire une autre fois avec 6min de récupération.

(7) : nous considérons que les joueurs se sont maintenus en condition physique par du footing ou par des activités sportives. Dans le cas contraire, il faut faire une autre semaine de foncier du type « semaine 1 » ou « semaine 2 ».