



# Fédération Algérienne de Football

## Direction Technique Nationale



### Proposition d'un programme d'entraînement individuel du 19 Mars au 05 Avril 2020 Destiné pour les Séniors, Réserves et U19

M I C R O C Y C L E  N°01	Jeudi 19/03/20	<ol style="list-style-type: none"><li>1- Proprioception : 5 min (voir fiche exercice)</li><li>2- Gainage statique : 1 série (voir fiche exercice)</li><li>3- Gainage dynamique : 1 série (voir fiche exercice)</li><li>4- Footing 25 min en aisance respiratoire</li><li>5- Ischios Mollets : 1 série (voir fiche exercice)</li><li>6- Renforcement haut et bas du corps : 1 série (voir fiche exercice)</li><li>7- Stretching : 10 min (voir fiche exercice)</li></ol>
	Vendredi 20/03/20	<ol style="list-style-type: none"><li>1- Proprioception : 5 min (voir fiche exercice)</li><li>2- Gainage statique : 1 série (voir fiche exercice)</li><li>3- Gainage dynamique : 1 série (voir fiche exercice)</li><li>4- Footing 25 min en aisance respiratoire</li><li>5- Ischios Mollets : 1 série (voir fiche exercice)</li><li>6- Renforcement haut et bas du corps : 1 série (voir fiche exercice)</li><li>7- Stretching : 10 min (voir fiche exercice)</li></ol>
	21/03/20	Repos
	Dimanche 22/03/20	<ol style="list-style-type: none"><li>1- Footing 10 min avec routine talons fesses, skipping.....+ 1 X 12 efforts de 10 secondes (allure soutenue) – 50 secondes (récupération active)</li><li>2- Proprioception : 1 série (voir fiche exercice)</li><li>3- Pliométrie : 1 série (voir fiche exercice)</li><li>4- Course : 1 x 15 efforts de 10 secondes (allure soutenue) – 50'' (récupération active)</li><li>5- Gainage dynamique : 2 séries (voir fiche exercice)</li><li>6- Stretching : 10 min (voir fiche exercice)</li></ol>
	Lundi 23/03/20	<ol style="list-style-type: none"><li>1- Footing 10 min avec routine talons fesses, skipping.....+ 1 X 12 efforts de 10 secondes (allure soutenue) – 50 secondes (récupération active)</li><li>2- Proprioception : 1 série (voir fiche exercice)</li><li>3- Pliométrie : 1 série (voir fiche exercice)</li><li>4- Course : 1 x 15 efforts de 10 secondes (allure soutenue) – 50'' (récupération active)</li><li>5- Gainage statique : 2 séries (voir fiche exercice)</li></ol>
	24/03/20	Repos
	Mercredi 25/03/20	<ol style="list-style-type: none"><li>1- Footing 10 min avec routine Talons fesses Skip...+ 2 x 14 efforts de 10 sec (allure soutenue) – 20 sec (récupération active) Récupération entre les 2 séries : 3 min</li><li>2- Pliometrie : 2 séries (voir fiche exercice)</li><li>3- Gainage dynamique : 2 séries (voir fiche exercice)</li><li>4- Renforcement haut du corps : 2 séries (voir fiche exercice)</li><li>5- Stretching : 10 min (voir fiche exercice)</li></ol>

M I C R O C Y C L E  N°02	Jeudi 26/03/20	<i>Récupération Bain Froid &amp; chaud à la maison</i>
	Vendredi 27/03/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- Proprioception : 5 min (voir fiche exercice)</li> <li>2- Gainage statique : 3 séries (voir fiche exercice)</li> <li>3- Gainage dynamique : 3 séries (voir fiche exercice)</li> <li>4- Footing 20 min en aisance respiratoire</li> <li>5- Ischios Mollets : 3 séries (voir fiche exercice)</li> <li>6- Renforcement haut et bas du corps : 3 séries (voir fiche exercice)</li> </ul>
	Samedi 28/03/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- Gainage statique : 4 séries (voir fiche exercice)</li> <li>2- Gainage dynamique : 4 séries (voir fiche exercice)</li> <li>3- Footing 30 min en aisance respiratoire</li> <li>4- Ischios Mollets : 2 séries (voir fiche exercice)</li> <li>5- Renforcement haut et bas du corps : 3 séries (voir fiche exercice)</li> </ul>
	29/03/20	Repos
	Lundi 30/03/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- Footing 10 min avec routine talons fesses, skipping.....+ 1 X 15 efforts de 10 secondes (allure soutenue) – 20 secondes (récupération active)</li> <li>2- Proprioception : 1 série (voir fiche exercice)</li> <li>3- Pliométrie : 2 séries (voir fiche exercice)</li> <li>4- Course : 1 x 15 efforts de 10 secondes (allure soutenue) – 20'' (récupération active)</li> <li>5- Gainage dynamique : 3 séries (voir fiche exercice)</li> <li>6- Stretching : 6 min (voir fiche exercice)</li> </ul>
	Mardi 31/03/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- Footing 10 min avec routine talons fesses, skipping.....+ 1 X 20 efforts de 6 secondes (allure soutenue) – 24 secondes (récupération active)</li> <li>2- Proprioception : 2 séries (voir fiche exercice)</li> <li>3- Pliométrie : 2 séries (voir fiche exercice)</li> <li>4- Course : 1 x 20 efforts de 6 secondes (allure soutenue) – 24'' (récupération active)</li> <li>5- Gainage statique : 3 séries (voir fiche exercice)</li> </ul>
	01/04/20	Repos
	Jeudi 02/04/20	<i>Récupération Bain Froid &amp; chaud à la maison</i>
Vendredi 03/04/20	<ul style="list-style-type: none"> <li>1- Footing 2 X 20 Minutes en aisance respiratoire</li> <li>2- Gainage statique : 2 séries (voir fiche exercice)</li> <li>3- Gainage dynamique : 2 séries (voir fiche exercice)</li> <li>4- Renforcement haut et bas du corps : 4 séries (voir fiche exercice)</li> <li>5- Stretching : 10 min (voir fiche exercice)</li> </ul>	
04/04/20	Repos	
05/04/20	<i>Eventuelle Reprise des entraînements en équipe</i>	

**Bon courage**  
**Pensez à vous hydrater**