

PROGRAMME DE PRÉPARATION ESTIVALE 2026

Messieurs,

L'objectif de ce programme est de vous permettre d'arriver à la reprise dans les meilleures conditions possibles afin de limiter les risques de blessure et d'être rapidement performants lors de la préparation collective.

Ce programme est volontairement progressif. Il doit vous permettre de retrouver des sensations, de reconstruire une base physique solide et de réhabituer votre organisme aux efforts spécifiques du football.

Hydratation

Buvez régulièrement !

Avec les températures estivales, l'hydratation est un élément essentiel de votre préparation.

AVANT – PENDANT – APRÈS chaque séance.

Matériel nécessaire

- Une bonne paire de running
 - Vos chemins de footing favoris (**évittez au maximum le bitume**)
 - Un terrain de football, une piste d'athlétisme ou un espace permettant de repérer les distances
 - Un chronomètre ou une application smartphone
 - De l'eau
 - De la motivation
-

Semaine 1

Du 29 juin au 5 juillet 2026

Séance 1

- 20 min de footing à allure confortable

Séance 2

- 30 min de footing à allure confortable
-

Semaine 2

Du 6 au 12 juillet 2026

Séance 1

- 20 min de footing
- 7 répétitions :
 - 100 m à allure rapide
 - récupération sur 50 m à allure footing
- 5 min de footing

Séance 2

- 45 min de footing
- Gainage : 10 min

Séance 3

- 20 min de footing
 - 2 séries de :
 - 6 x 15 secondes rapides
 - 15 secondes de récupération
 - 2 min de récupération entre les séries
 - 5 min de footing
-

Semaine 3

Du 13 au 19 juillet 2026

Séance 1

- 30 min de footing
- Gainage : 10 min

Séance 2

- 20 min de footing
- 10 répétitions :
 - 100 m à allure rapide
 - récupération sur 50 m à allure footing
- 5 min de footing
- Gainage : 10 min

Séance 3

- 20 min de footing
 - 2 séries de :
 - 8 x 30 secondes rapides
 - 30 secondes de récupération active
 - 3 min de récupération entre les séries
 - 5 min de footing
 - Gainage : 10 min
-

Semaine 4

Du 20 au 26 juillet 2026

Séance 1

- 30 min de footing
- Gainage : 10 min

Séance 2

- 20 min de footing
- 10 répétitions :
 - 100 m à VMA
 - récupération sur 50 m à allure footing
- 3 min de footing
- 7 x 18 m en accélération progressive, quasiment à vitesse maximale
 - récupération : 1 min de footing entre chaque répétition
- 4 à 6 sprints de 30 m à intensité élevée
 - récupération complète entre chaque sprint
- 5 min de footing
- Gainage : 10 min

Séance 3

- 30 min de footing
- Gainage : 10 min