

Saison 2023/2024

CRAIETRA BFC

Plan Entraînement

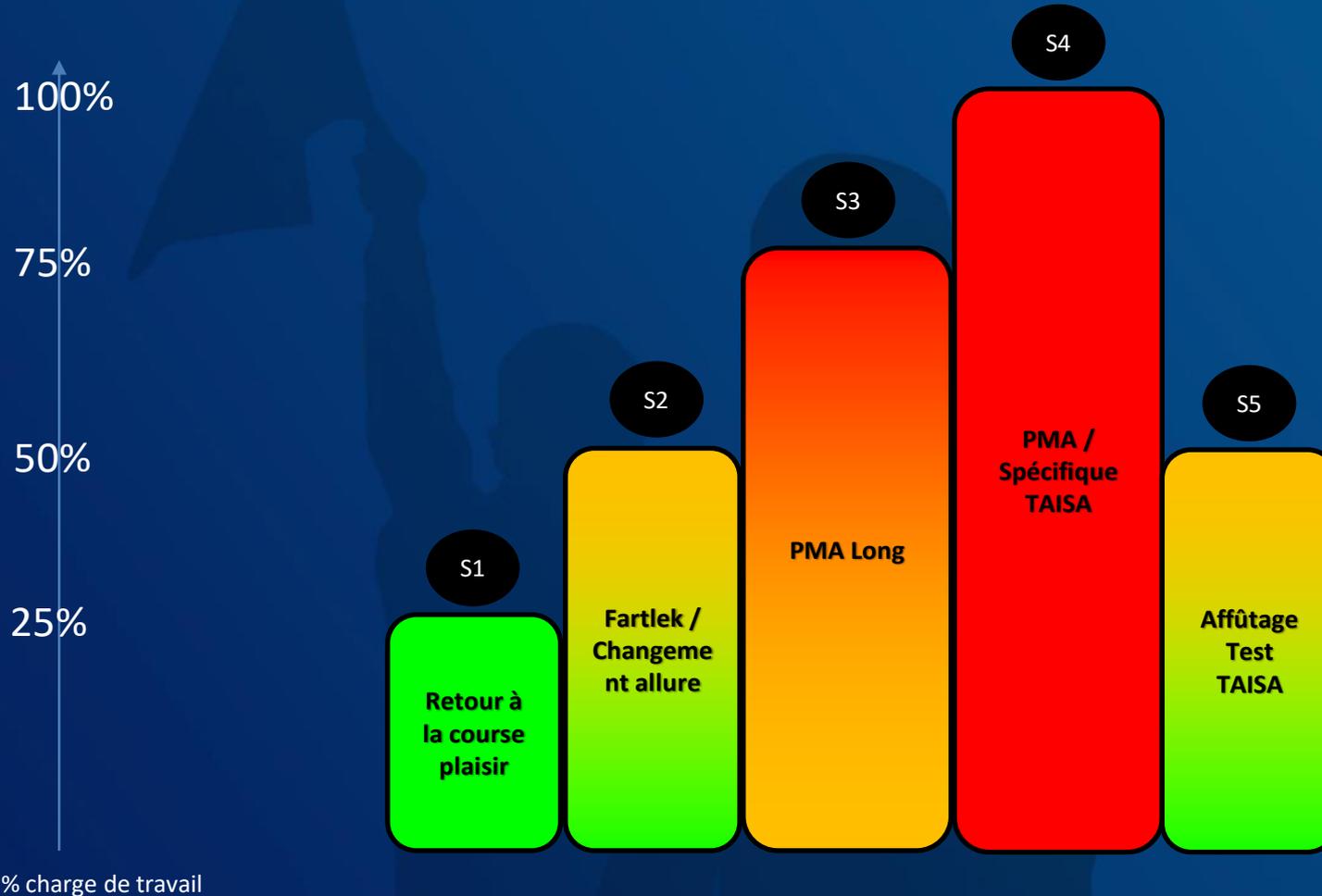
- 5 semaines -



Ligue de Bourgogne Franche Comté de Football

Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ
de Football

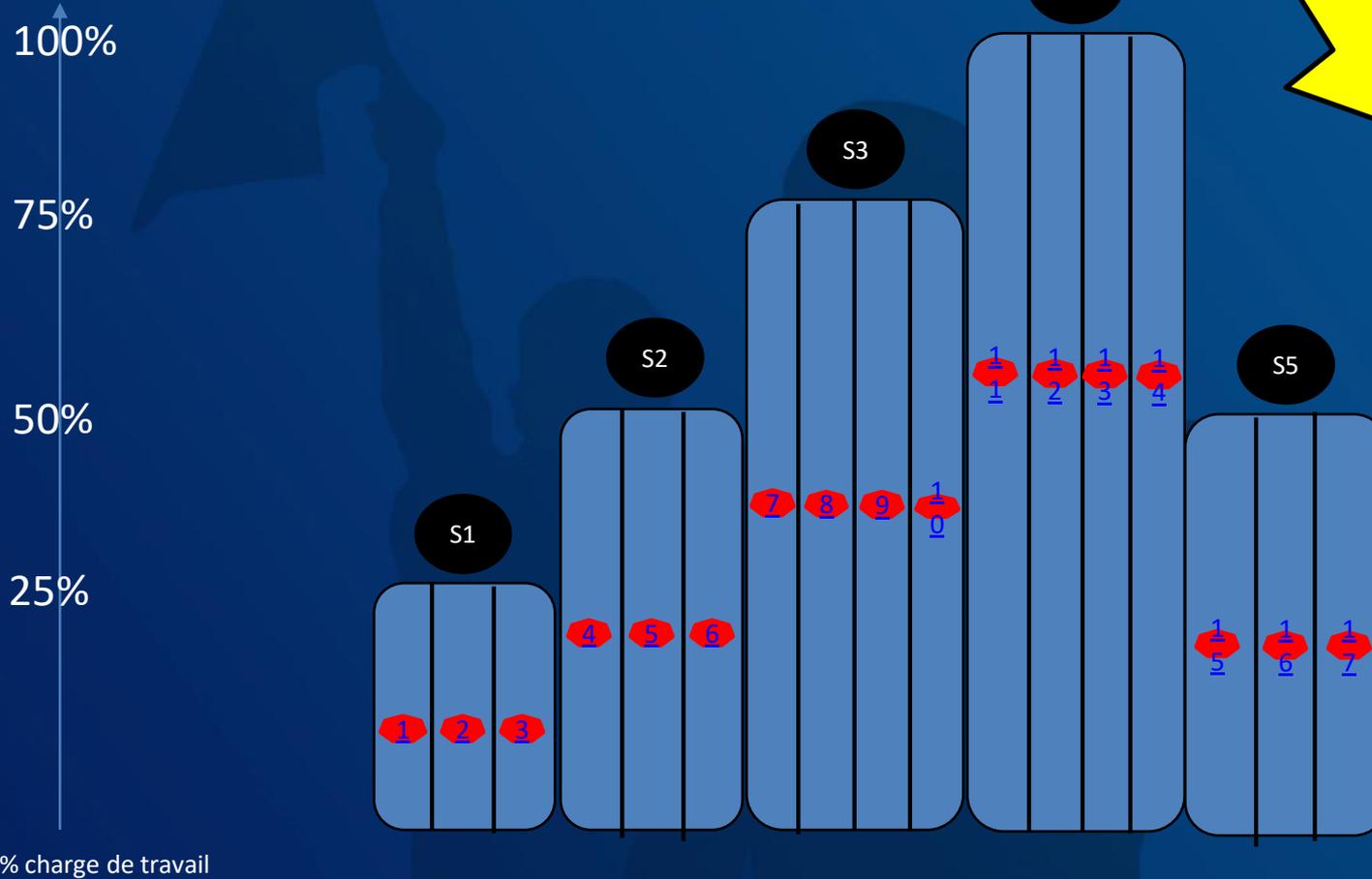
Progressivité charge de travail



Plan de reprise physique



Répartition 17 Séances



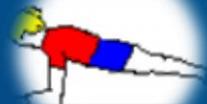
% charge de travail

Plan de reprise physique



- 2 x 20' à l'allure souhaitée / R = 5' (hydratation/Etirements)

- 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements



- 2 x 25' à l'allure souhaitée / R = 5' (hydratation/Etirements)

- 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements



- 2 x 30' à l'allure souhaitée / R = 5' (hydratation/Etirements)

- 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements



- 3 x 20' (1' allure « + » / 1' allure « libre ») – Marche interdite / R = 3'
(hydratation/Etirements)
- Entre chaque série de course : 4 x 30m (accélération 90% vitesse max)
 - 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements



- 1 x 45' (1' allure « + » / 1' allure « libre ») – *Marche interdite*

- 20' : Abdominaux/Gainage



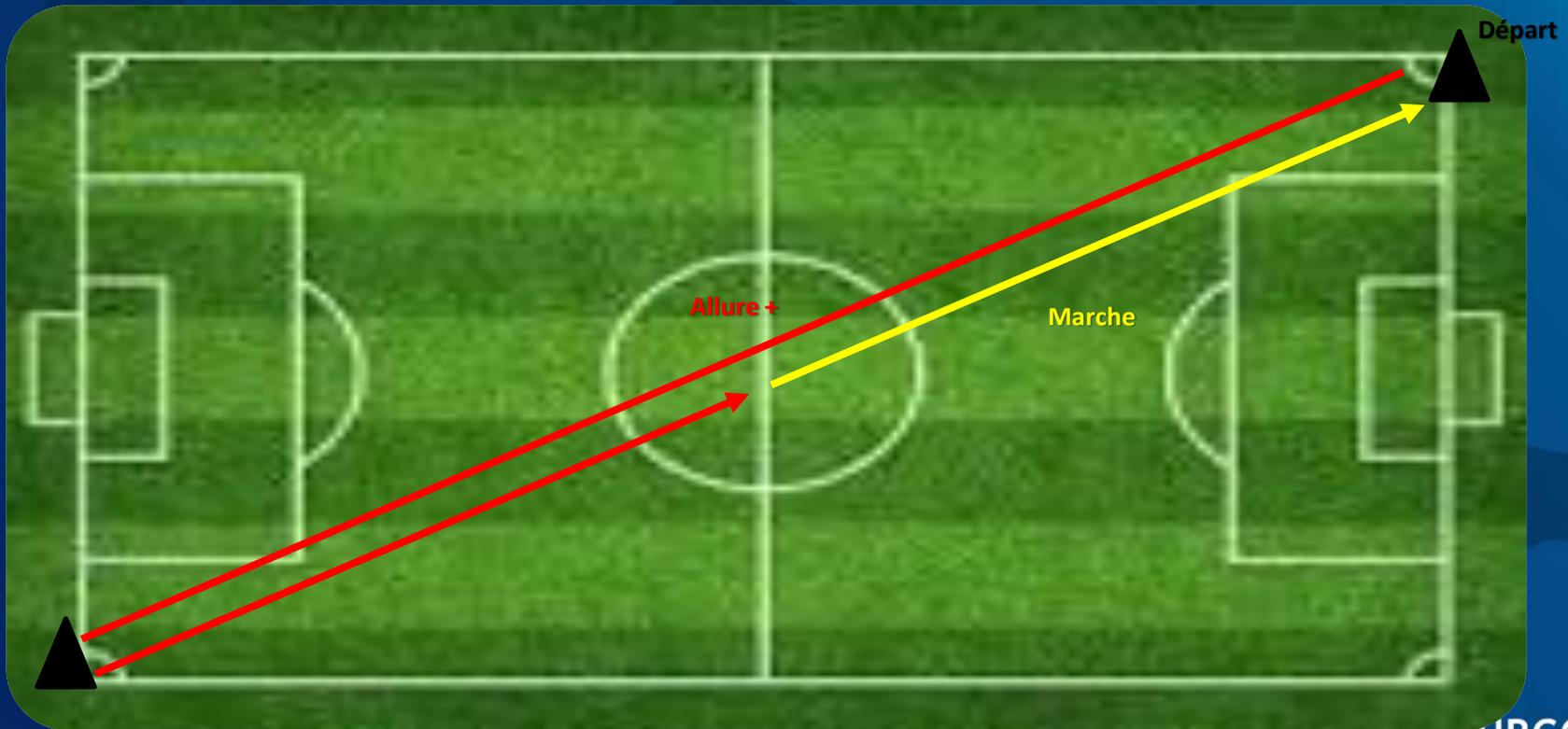
- 20' : Etirements



- 1 x 15' : (1' allure « + » / 1' allure « libre ») – *Marche interdite*
R = 3' Marche
- 1 x 20' : (1'30 allure « + » / 30'' allure « libre ») – *Marche interdite*
R = 3' Marche
- 1 x 15' : (30'' allure « + » / 1' allure « libre ») – *Marche interdite*
R = 3' Marche
- 20' : Abdominaux/Gainage
 - 20' : Etirements



- PMA : 3 x 12' de 30''/30'' ou de diagonale + si vous réalisez la séance sur un terrain de foot (cf schéma) R = 3' entre chaque série





Echauffement 15' **OBLIGATOIRE**

Série 1 : 6 parcours. R=1'
entre chaque parcours

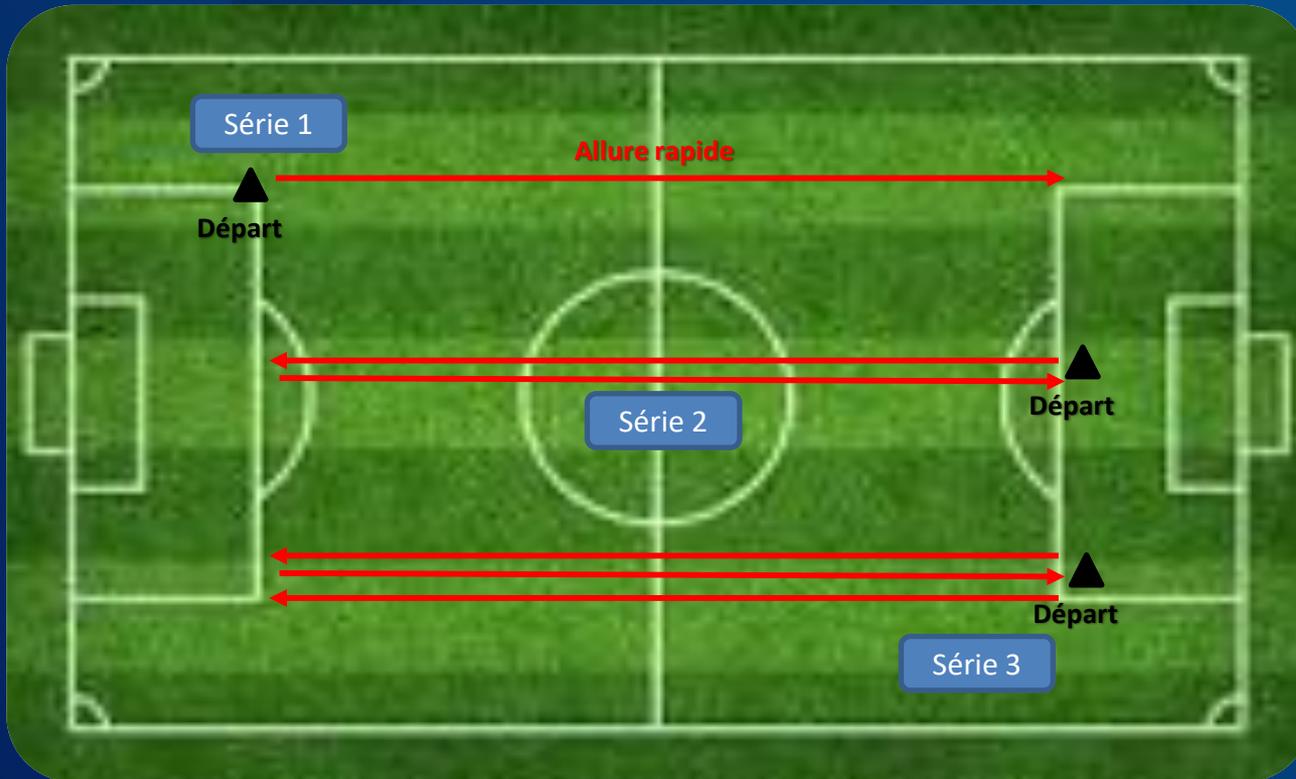
+2 tours de terrain en footing

Série 2 : 6 parcours. R=1'
entre chaque parcours

+2 tours de terrain en footing

Série 3 : 4 parcours R=2'
entre chaque tours





Série 1 : 8 x 15''/15''

R = 3'

Série 2 : 4 x 30''/30''

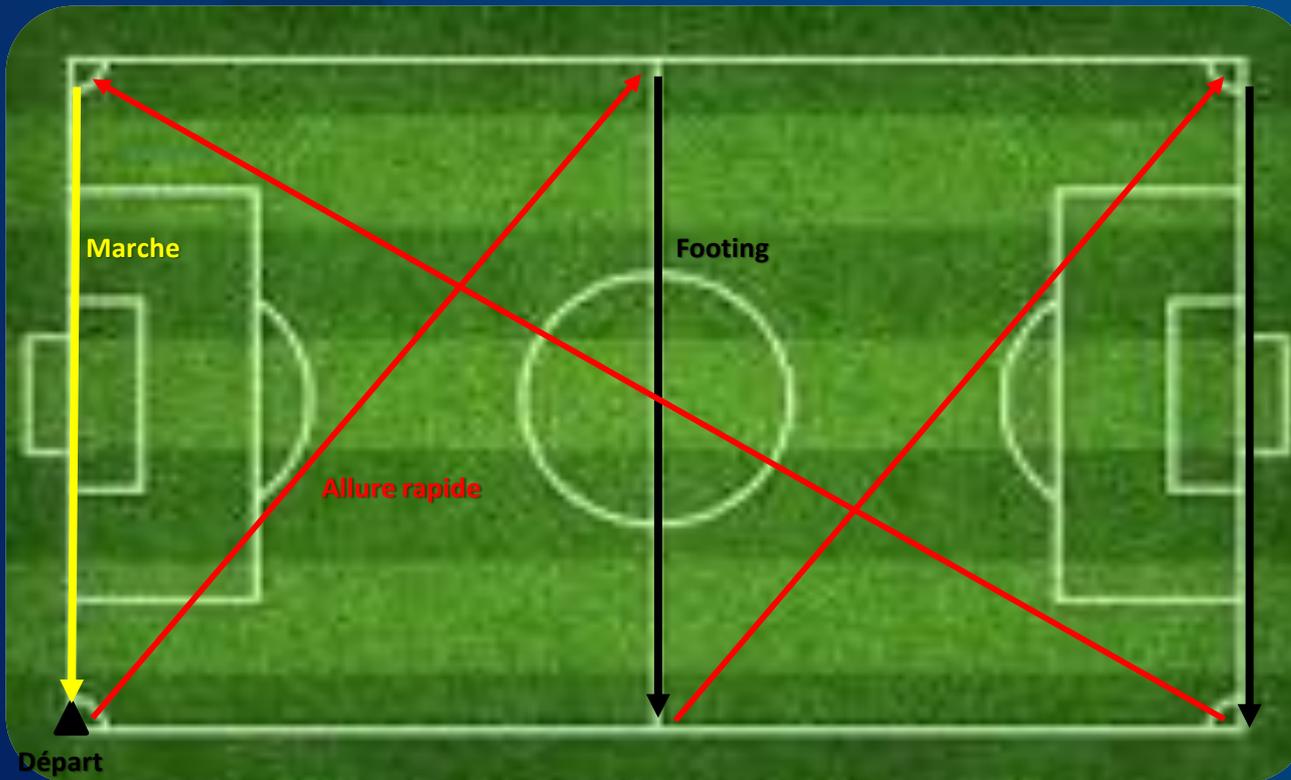
R = 3'

Série 3 : 2 x 45''/45''

A faire 2 fois

Semaine 3





Echauffement – 10'

- Footing – 3 tours autour du terrain
R = 1'
- Sprint 3 x 20m
R = 1'
- **6 tours** (cf schéma)
R = 2'
- Footing – 3 tours autour du terrain
R = 1'
- Sprint 3 x 20m
R = 1'
- **6 tours** (cf schéma)
R = 2'
- Footing – 3 tours autour du terrain





Série 1 : 12' x 30''/30''

R = 3'

Série 2 : 10' x 15''/15''

R = 3'

Série 3 : 12' x 10''/20''



- 2 x 25' à l'allure souhaitée / R = 3' (hydratation/Etirements)
- Entre chaque série de course : **2 séries de (4 x 30m accélération 90% vitesse max)** avec 4' de récup entre chaque série)
 - 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements





*Rappel des
distances, temps
et nombre de
répétitions slide ci
après*



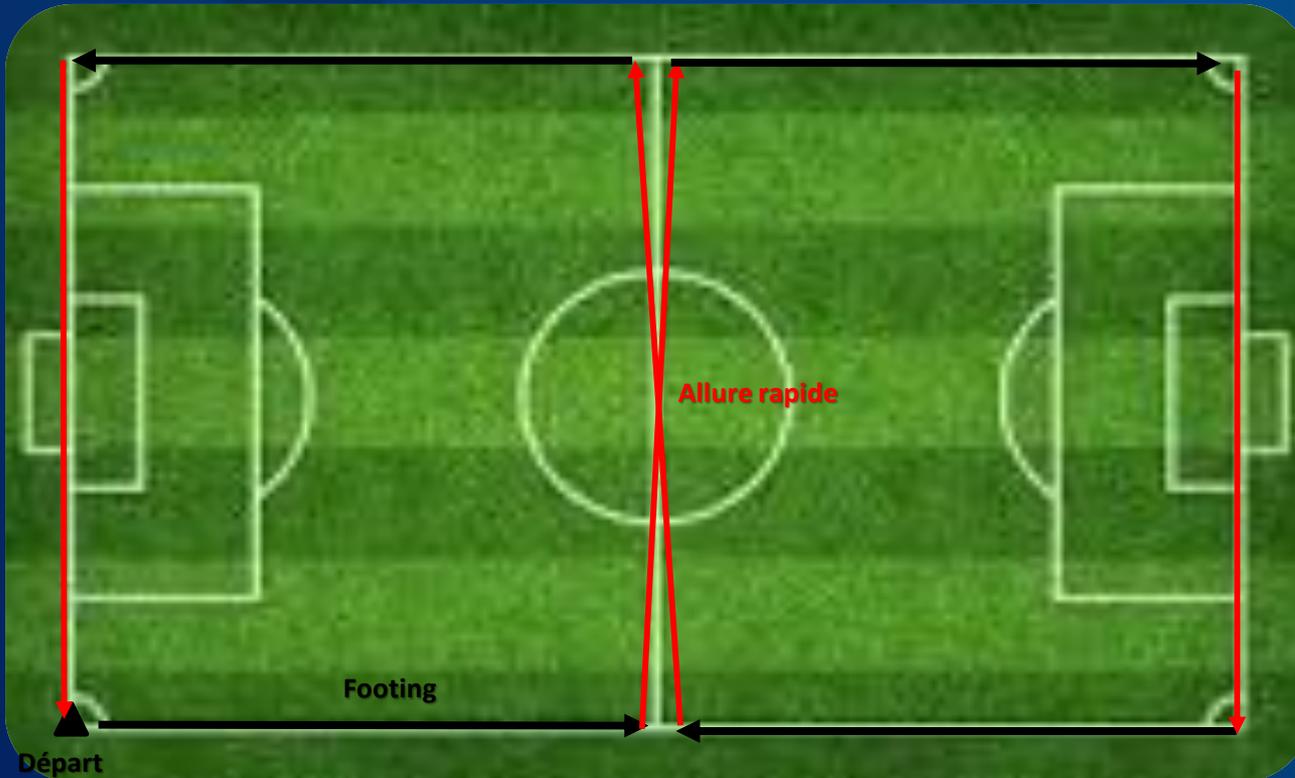
TAISA – Test LBFC

Arbitres Ligue/Régionaux

Sexe	Catégories	Nombre d'efforts à répéter	Distance (m) « X »	Temps d'EFFORT	Temps RECUP « Y »
<i>Homme</i>	RIE	35	75m	15''	20''
	R1 - AARE	30	70m	15''	20''
	R2 - AAR1		67m	15''	20''
	R3 - AAR2 - JAL Candidat Ligue - Futsal		64m	15''	20''
Femme	RIE	30	70m	15''	20''
	R1 - AARE		67m	15''	20''
	R2 - AAR1		64m	15''	20''
	R3 - AAR2 - JAL Candidate Ligue - Futsal		64m	17''	22''

Evolution des Test Physiques





Echauffement – 10'

- **Sprint** : 3x10m + 2x20m + 1x30m
R = 1'
- Footing – 1 tour autour du terrain
R = 1'
- **3 tours** (cf schéma)
R = 2'
- Footing – 1 tours autour du terrain

A faire l'enchaînement 3 fois

R = 5'





*Rappel des
distances, temps
et nombre de
répétitions slide ci
après*



TAISA – Test LBFC

Arbitres Ligue/Régionaux

Sexe	Catégories	Nombre d'efforts à répéter	Distance (m) « X »	Temps d'EFFORT	Temps RECUP « Y »
<i>Homme</i>	RIE	35	75m	15''	20''
	R1 - AARE	30	70m	15''	20''
	R2 - AAR1		67m	15''	20''
	R3 - AAR2 - JAL Candidat Ligue - Futsal		64m	15''	20''
Femme	RIE	30	70m	15''	20''
	R1 - AARE		67m	15''	20''
	R2 - AAR1		64m	15''	20''
	R3 - AAR2 - JAL Candidate Ligue - Futsal		64m	17''	22''

Evolution des Test Physiques



- 2 x 30' à l'allure souhaitée / R = 3' (hydratation/Etirements)

Possibilité de faire cette séance sur Vélo

- **A réaliser à J-2/3 du test –**

- 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements



TAISA – Test OFFICIEL

▲
Départ

▲
Arrivée

*Rappel des
distances, temps
et nombre de
répétitions slide ci
après*

Semaine 5



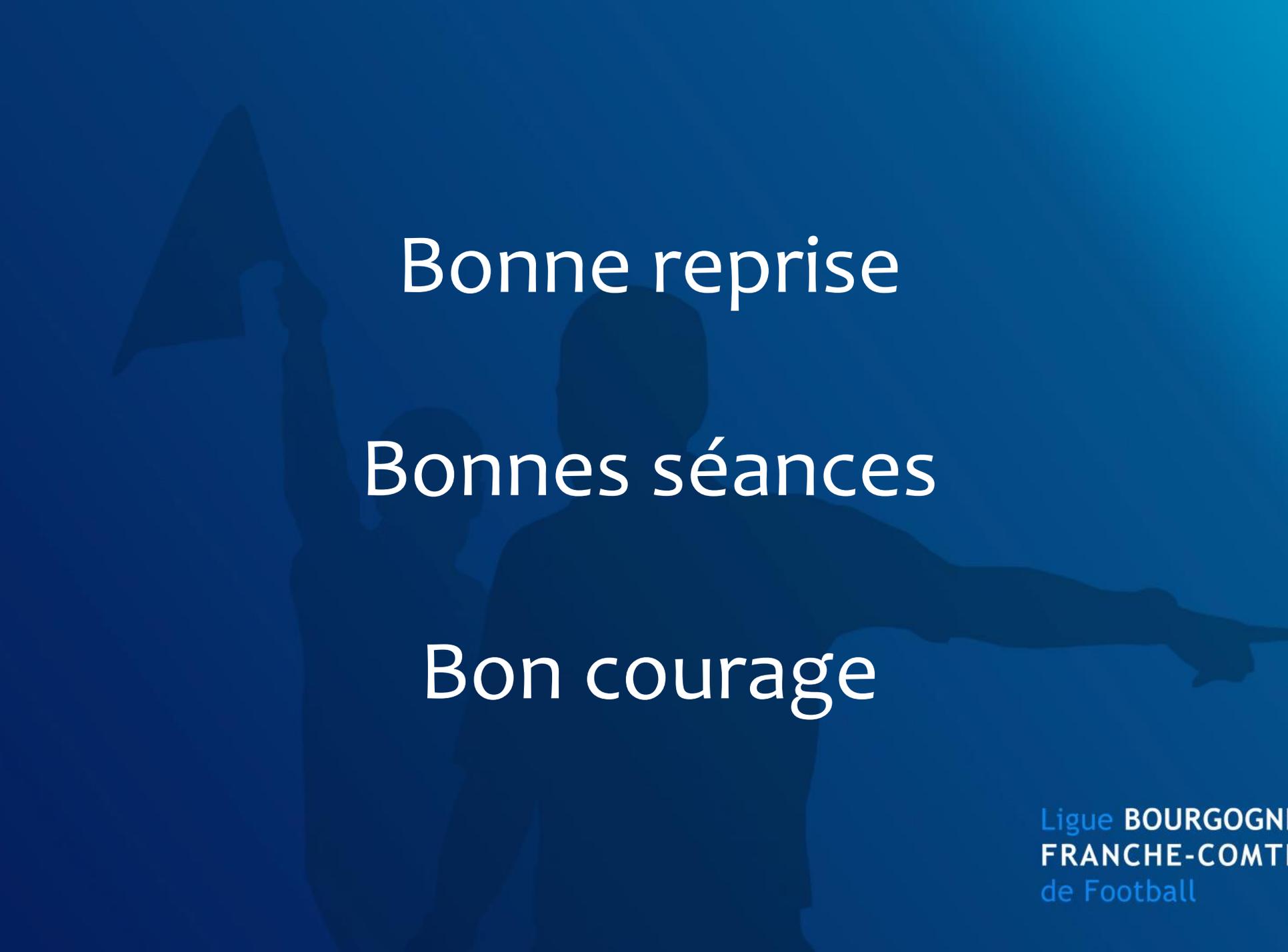
TAISA – Test LBFC

Arbitres Ligue/Régionaux

Sexe	Catégories	Nombre d'efforts à répéter	Distance (m) « X »	Temps d'EFFORT	Temps RECUP « Y »
<i>Homme</i>	RIE	35	75m	15''	20''
	R1 - AARE	30	70m	15''	20''
	R2 - AAR1		67m	15''	20''
	R3 - AAR2 - JAL Candidat Ligue - Futsal		64m	15''	20''
Femme	RIE	30	70m	15''	20''
	R1 - AARE		67m	15''	20''
	R2 - AAR1		64m	15''	20''
	R3 - AAR2 - JAL Candidate Ligue - Futsal		64m	17''	22''

Evolution des Test Physiques



The background features a dark blue gradient with silhouettes of football players. One player in the foreground is pointing to the right, while another player behind him has his arm raised. The text is overlaid on this scene.

Bonne reprise

Bonnes séances

Bon courage

Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTE
de Football