

Saison 2026/2027

CRA/ETRA BFC

Plan Reprise Entraînement

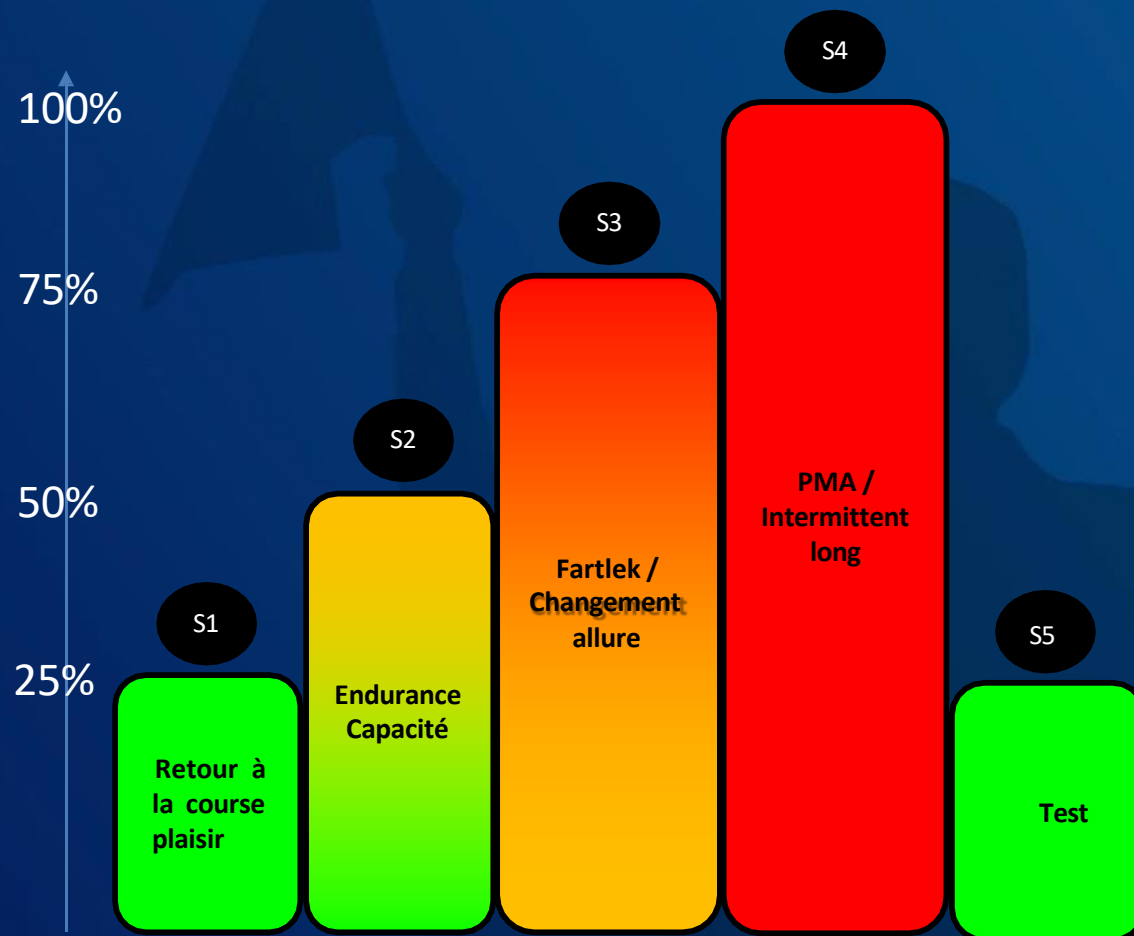
- 5 semaines -



Ligue de Bourgogne Franche Comté de Football

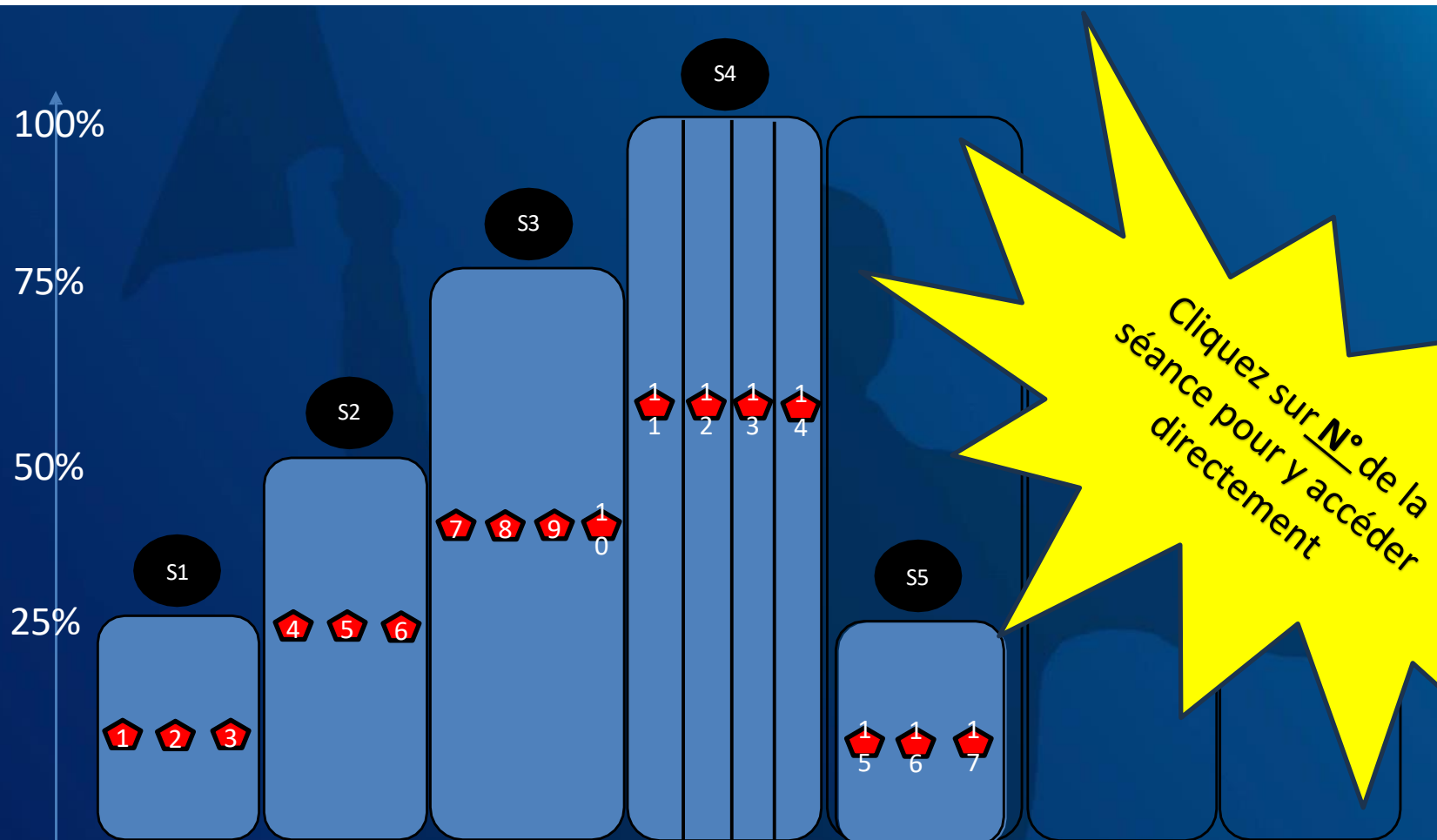
Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ
de Football

Progressivité charge de travail



% charge de travail

Répartition 17 Séances



Cliquez sur N° de la
séance pour y accéder
directement

% charge de travail

Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTE
de Football

Séance n°1

1

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

- 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements



Semaine 1

Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTE
de Football

cliquez
ici



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

- 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements



- 3 x 15'' à l'allure souhaitée / R = 5' (hydratation/Etirements)

- 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements



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

- 20' : Abdominaux/Gainage



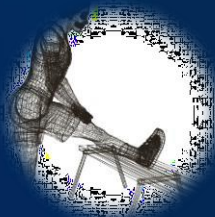
- 20' : Etirements



- 4 x 15' à l'allure souhaitée / R = 3' (hydratation/Etirements)
- Entre chaque série de course : 4 x 30m (accélération 90% vitesse max)
 - 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements



- 2 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



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

- 20' : Abdominaux/Gainage



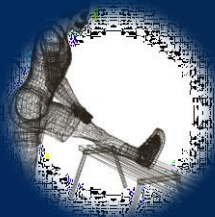
- 20' : Etirements



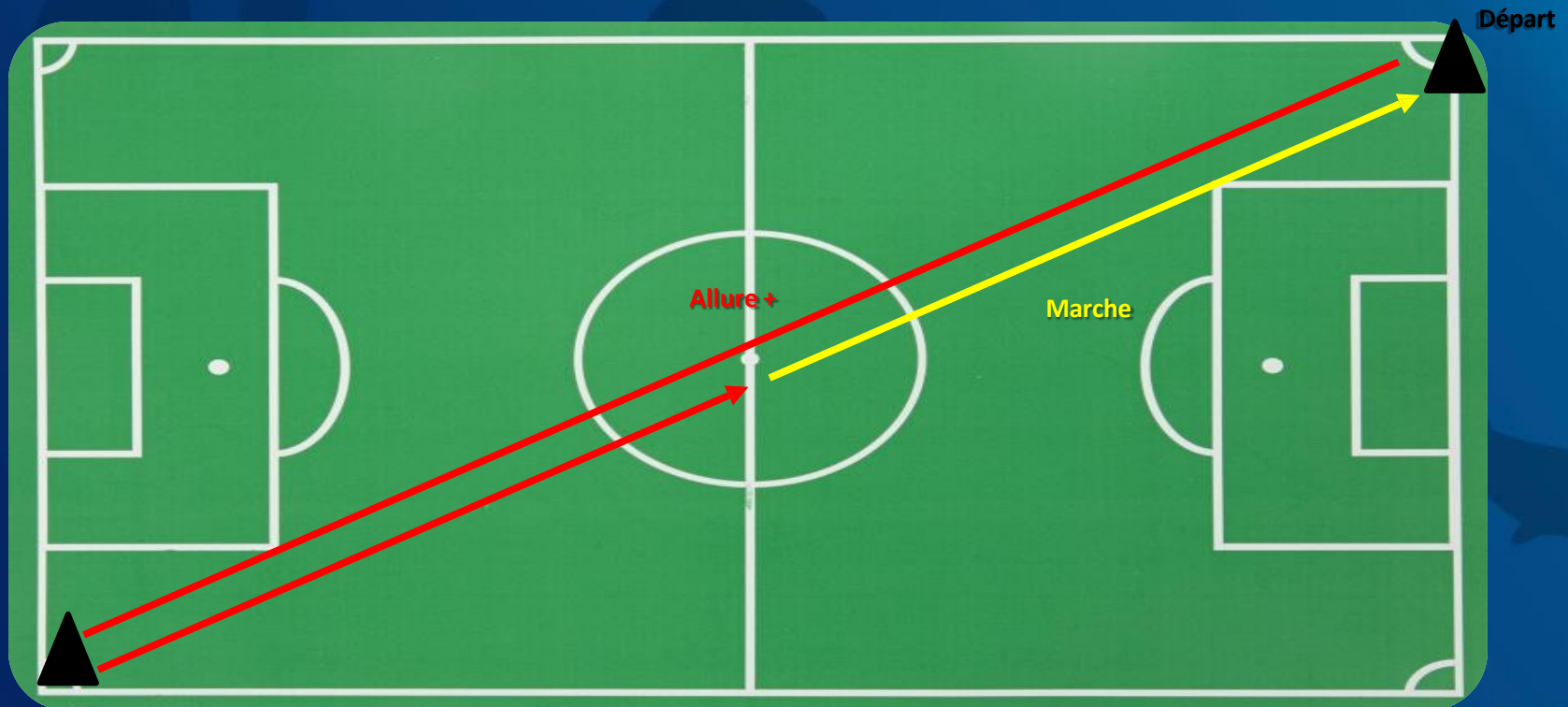
- 1 x 45' (1' allure « + » / 1' allure « libre ») – *Marche interdite*
 - 20' : Abdominaux/Gainage

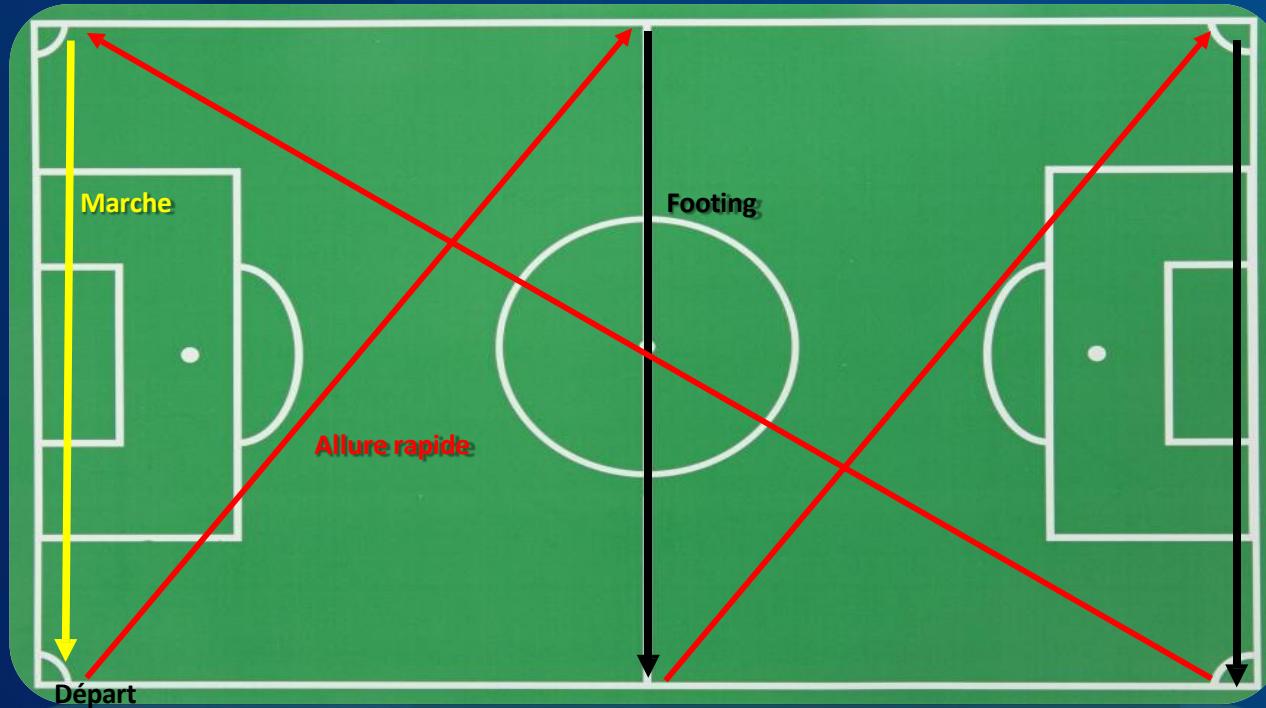


- 20' : Etirements



- 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

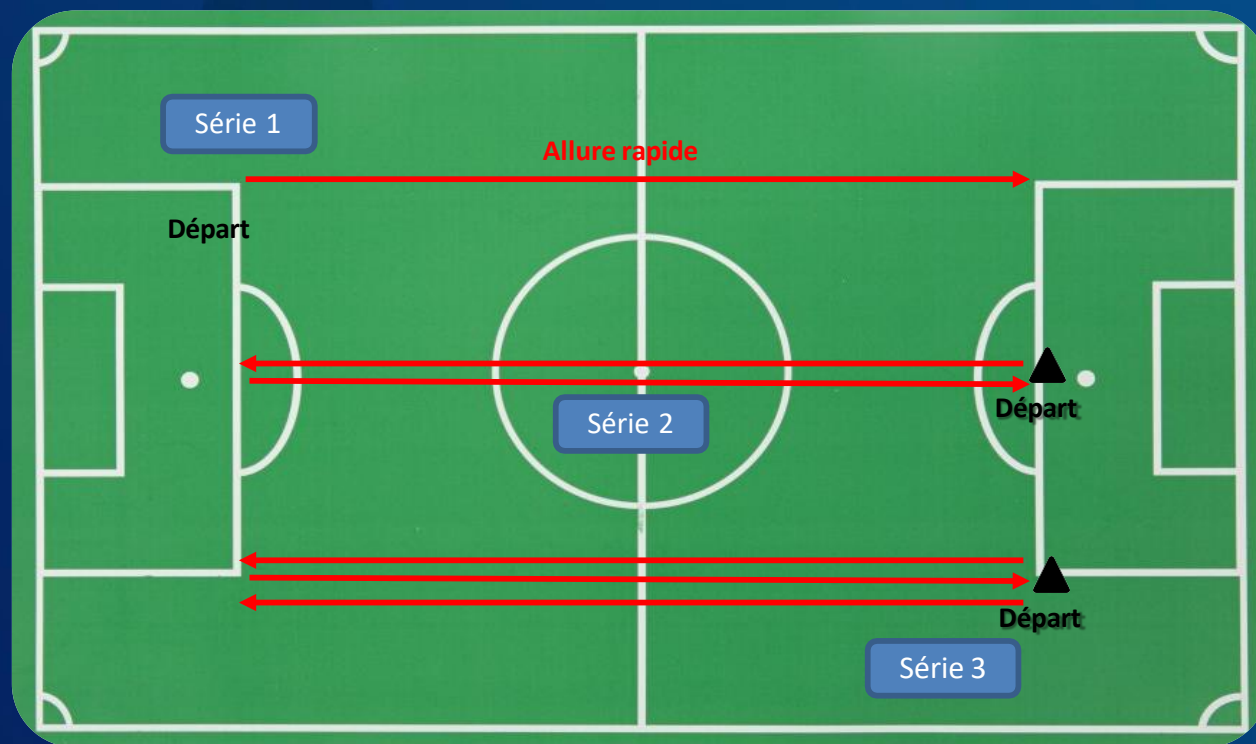




Echauffement – 10'

- 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 : 8 x 15''/15''

R = 3'

Série 2 : 4 x 30''/30''

R = 3'

Série 3 : 2 x 45''/45''

A faire 2 fois

TAISA – Test Blanc

Départ

Arrivée

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

Semaine 4

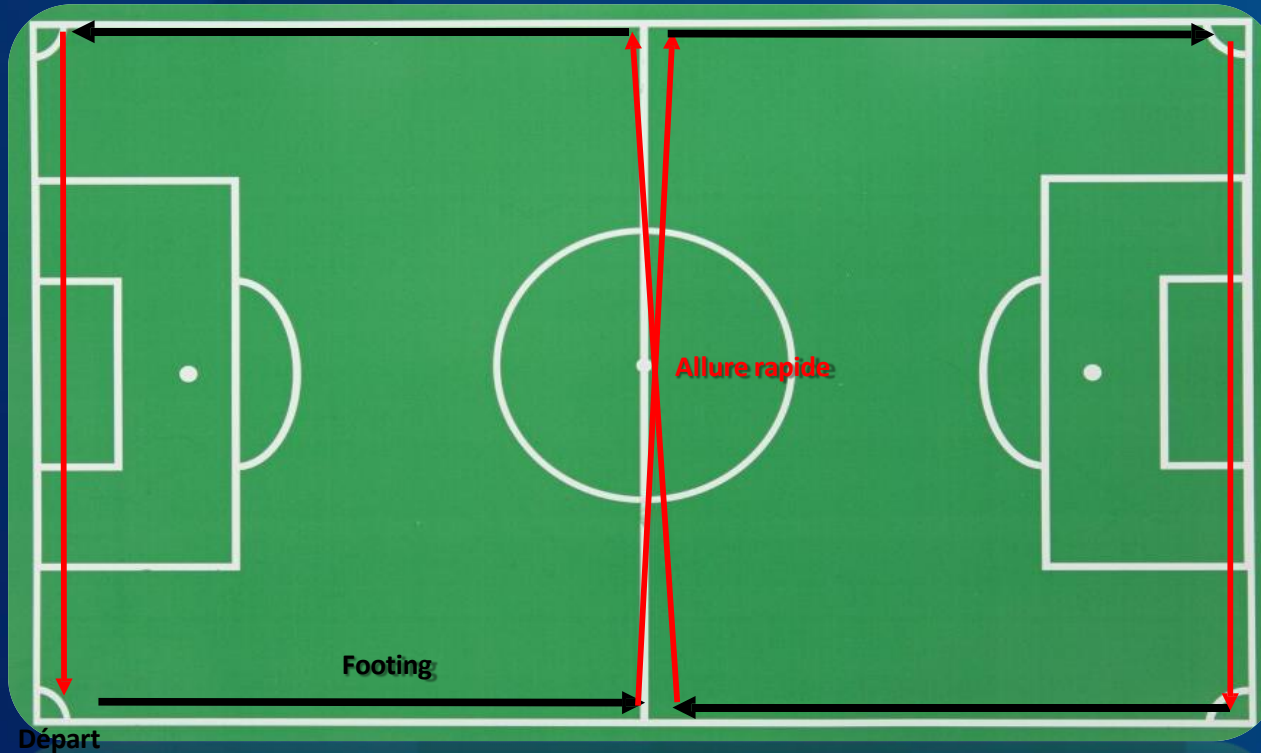
Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTE
de Football

cliquez
ici

TAISA - Test LBFC

Sexe	Catégories	Nombre efforts à répéter	Distance (m) « X »	Temps d'effort	Temps de récup « Y »
Masculin	R1-AARE	30	70	15''	20''
	R2-AAR1	30	67	15''	20''
	R3-AAR2- JAL-CR3- Futsal	30	64	15''	20''
Féminin	R1-AARE	30	67	15''	20''
	R2-AAR1	30	64	15''	20''
	R3-AAR2- JAL-CR3- Futsal	30	64	17''	22''





Echauffement – 10'

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

A faire l'enchaînement 3 fois

R = 5'

TAISA – Test Blanc

Départ

Arrivée

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

Semaine 4

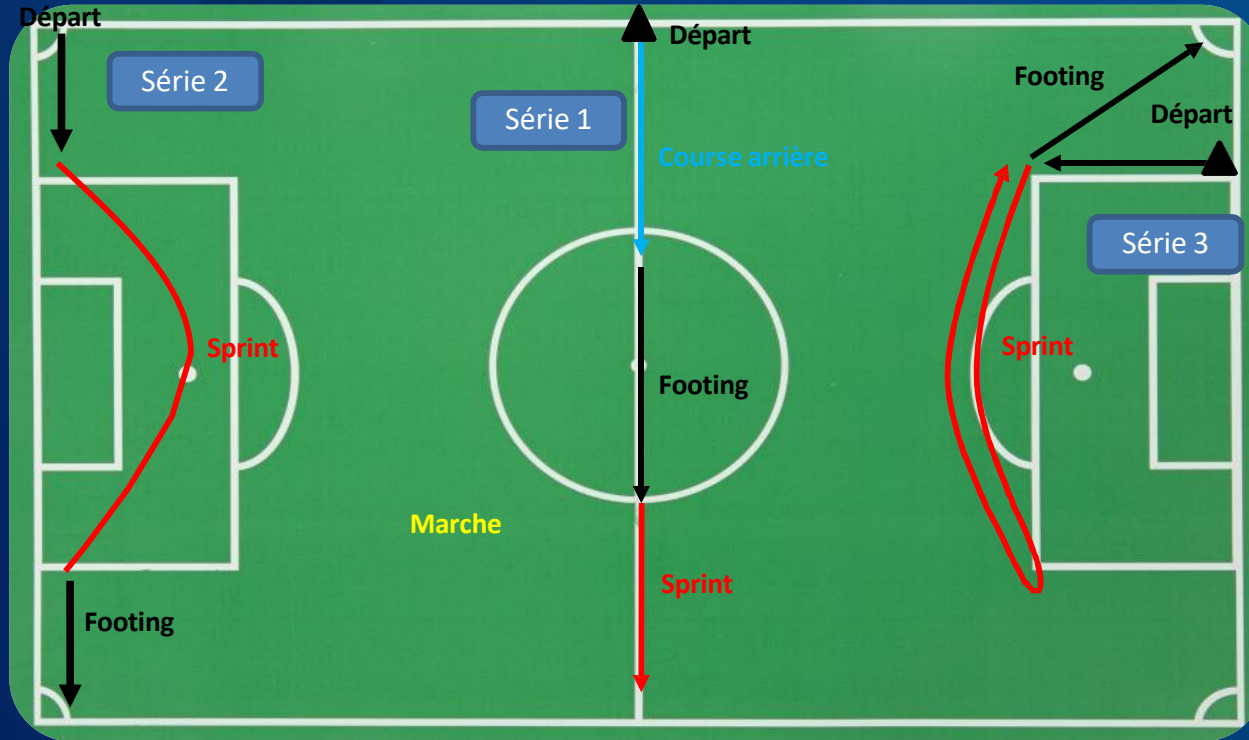
Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTE
de Football

cliquez
ici

TAISA - Test LBFC

Sexe	Catégories	Nombre efforts à répéter	Distance (m) « X »	Temps d'effort	Temps de récup « Y »
Masculin	R1-AARE	30	70	15''	20''
	R2-AAR1	30	67	15''	20''
	R3-AAR2- JAL-CR3- Futsal	30	64	15''	20''
Féminin	R1-AARE	30	67	15''	20''
	R2-AAR1	30	64	15''	20''
	R3-AAR2- JAL-CR3- Futsal	30	64	17''	22''





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

TAISA – Test Blanc

Départ

Arrivée

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

Semaine 5

Ligue BOURGOGNE
FRANCHE
de Football

cliquez
ici

TAISA - Test LBFC

Sexe	Catégories	Nombre efforts à répéter	Distance (m) « X »	Temps d'effort	Temps de récup « Y »
Masculin	R1-AARE	30	70	15''	20''
	R2-AAR1	30	67	15''	20''
	R3-AAR2- JAL-CR3- Futsal	30	64	15''	20''
Féminin	R1-AARE	30	67	15''	20''
	R2-AAR1	30	64	15''	20''
	R3-AAR2- JAL-CR3- Futsal	30	64	17''	22''



TAISA – Test OFFICIEL

Départ

Arrivée

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

Semaine 5

Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTE
de Football

cliquez
ici

TAISA - Test LBFC

Sexe	Catégories	Nombre efforts à répéter	Distance (m) « X »	Temps d'effort	Temps de récup « Y »
Masculin	R1-AARE	30	70	15''	20''
	R2-AAR1	30	67	15''	20''
	R3-AAR2- JAL-CR3- Futsal	30	64	15''	20''
Féminin	R1-AARE	30	67	15''	20''
	R2-AAR1	30	64	15''	20''
	R3-AAR2- JAL-CR3- Futsal	30	64	17''	22''



The background of the image features dark blue silhouettes of football players in a celebratory pose. One player in the foreground is pointing towards the right, while another player behind him is raising a flag. The overall scene is set against a blue gradient background.

Bonne reprise
Bonnes séances
Bel été

Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTE
de Football