

Préparation stage 2025



Présentation:

Ce programme a pour but de permettre aux gardiens d'arriver en forme pour le stage estival.

Le déroulement de la préparation se fait sur **4 semaines**, chaque semaine comprend **3 séances** qui sont à répartir comme vous le pouvez avec dans le meilleur des cas, un jour de repos entre chaque.

Il y a **6 séances à faire pendant 2 semaines** et ensuite il suffira de recommencer les mêmes séances pour les deux dernières semaines.

Pour finir, n'hésites pas à aller sur le youtube de **Goalievolupro** où tu peux trouver des petites vidéos pour les étirements, pour te préparer ou encore pour gagner en vitesse.

Matériel:

- Corde à sauter
- Plots ou bouteilles ou parties d'équipement
- Tapis de yoga (Facultatif)

SÉANCE 1

ÉCHAUFFEMENT: 10 min

- 5 min de course à pied OU 5 min de corde à sauter
- Gammes sur 7-8m avec exercice à l'aller et retour en trottinant
 - Montées de genoux
 - Talons fesses
 - Pas chassés
 - Pas croisés (samba)
 - Foulées bondissantes
 - Fentes

CIRCUIT:

30 sec d'exercice / 20 sec de repos

4 tours

POMPES	SQUAT
GAINAGE en planche	GAINAGE coté droit
GAINAGE coté gauche	CHAISE

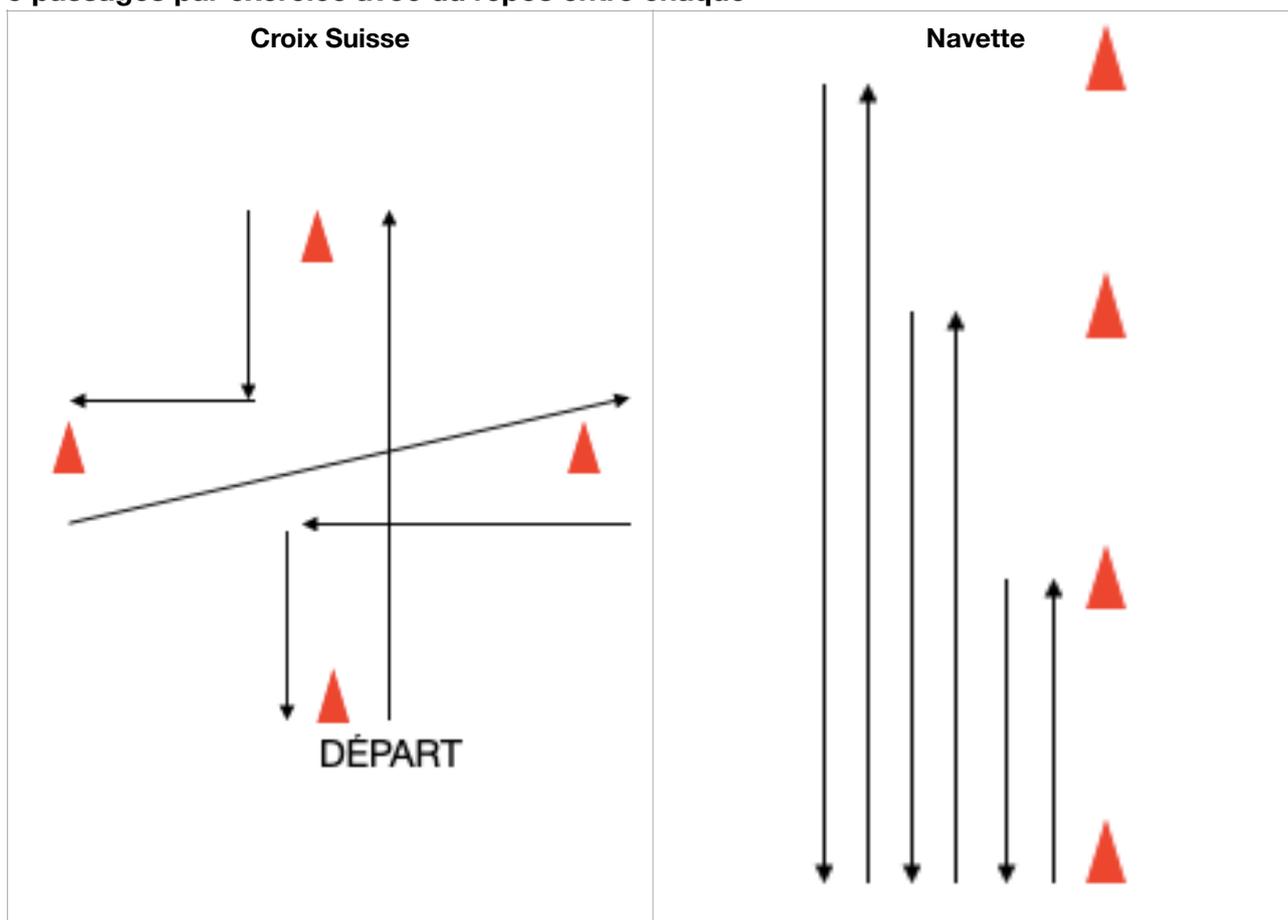
SÉANCE 2

ÉCHAUFFEMENT: 10 min

- 5 min de course à pied OU 5 min de corde à sauter
- Gammes sur 7-8m avec exercice à l'aller et retour en trottinant
 - Montées de genoux
 - Talons fesses
 - Pas chassés
 - Pas croisés (samba)
 - Foulées bondissantes
 - Fentes

JEU DE VITESSE:

5 passages par exercice avec du repos entre chaque



SÉANCE 3

ÉCHAUFFEMENT: 10 min

- 5 min de course à pied OU 5 min de corde à sauter
- Gammes sur 7-8m avec exercice à l'aller et retour en trottinant
 - Montées de genoux
 - Talons fesses
 - Pas chassés
 - Pas croisés (samba)
 - Foulées bondissantes
 - Fentes

CIRCUIT:

30 sec d'exercice / 20 sec de repos
4 tours

POMPES TOUCH ÉPAULE



ABDOS TWIST



FENTES

JUMPING JACK

GAINAGE ACTIF (coude → main)

SUPERMAN

SÉANCE 4

ÉCHAUFFEMENT: 10 min

- 5 min de course à pied OU 5 min de corde à sauter
- Gammes sur 7-8m avec exercice à l'aller et retour en trottinant
 - Montées de genoux
 - Talons fesses
 - Pas chassés
 - Pas croisés (samba)
 - Foulées bondissantes
 - Fentes

CIRCUIT:

30 sec d'exercice / 20 sec de repos

4 tours

DIPS (sur une chaise, un banc..)

SQUAT JUMP

MOUNTAIN CLIMB



ABDOS CRUNCH



GAINAGE en planche

BURPEES

SÉANCE 6

ÉCHAUFFEMENT: 10 min

- 5 min de course à pied OU 5 min de corde à sauter
- Gammes sur 7-8m avec exercice à l'aller et retour en trottinant
 - Montées de genoux
 - Talons fesses
 - Pas chassés
 - Pas croisés (samba)
 - Foulées bondissantes
 - Fentes

CIRCUIT:

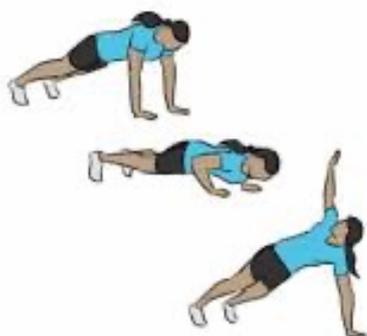
30 sec d'exercice / 20 sec de repos

4 tours

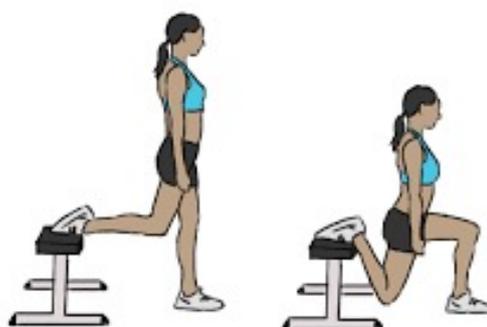
CHAISE

ABDOS SIT UP

POMPES ROTATION



FENTES SURÉLEVÉES



SUPERMAN

JUMPING JACK