

Saison 2025/2026

CRA/ETRA BFC

Plan Reprise Entraînement

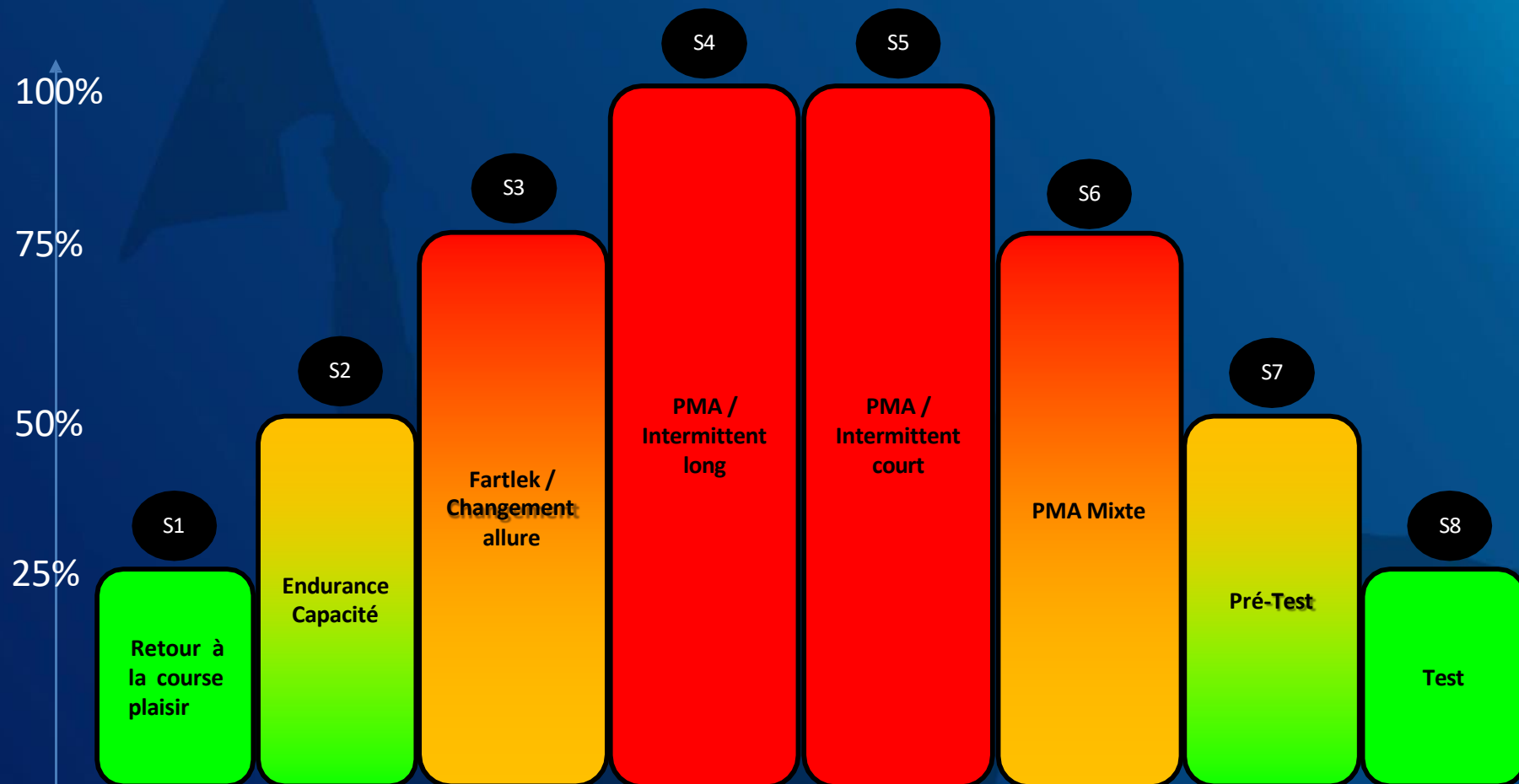
- 8 semaines -



Ligue de Bourgogne Franche Comté de Football

Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTÉ
de Football

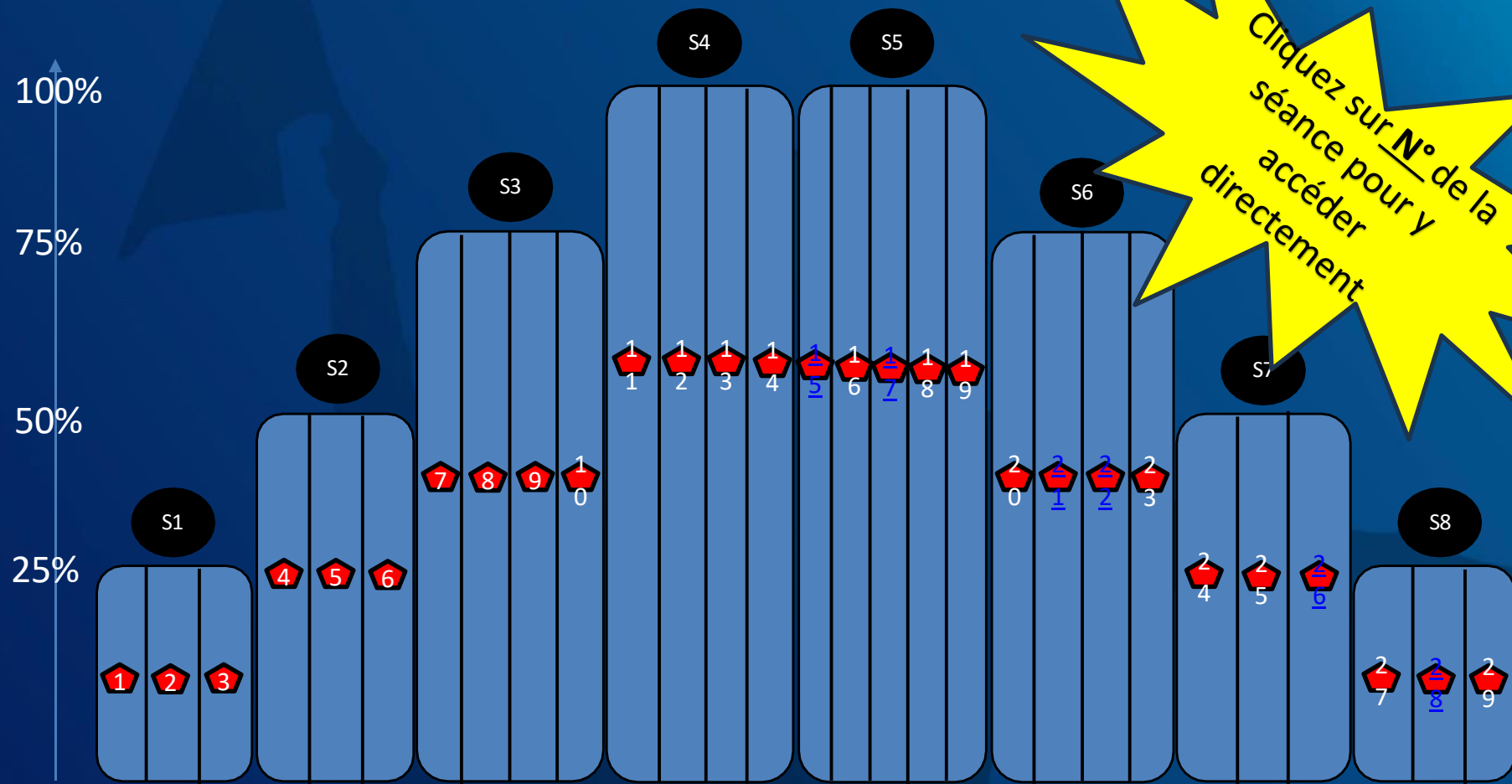
Progressivité charge de travail



% charge de travail

Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTE
de Football

Répartition 29 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 15' 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 20' 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



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

- 20' : Abdominaux/Gainage



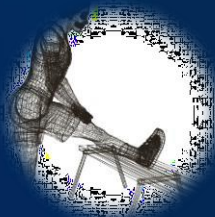
- 20' : Etirements



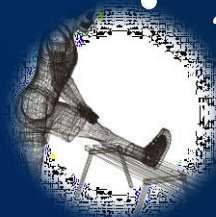
- 4 x 20' à l'allure souhaitée / R = 3' (hydratation/Etirements)
- Entre chaque série de course : 4 x 30m (accélération 90% vitesse max)
 - 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements



- 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



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

- 20' : Abdominaux/Gainage



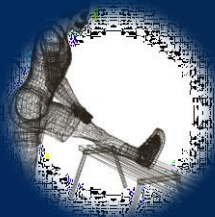
- 20' : Etirements



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



- 20' : Etirements



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

Possibilité de faire séance n°9 sur Vélo

- 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements



- 1 x 45' (1' allure « + » / 30'' allure « libre ») – *Marche interdite*

- 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements



- 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)

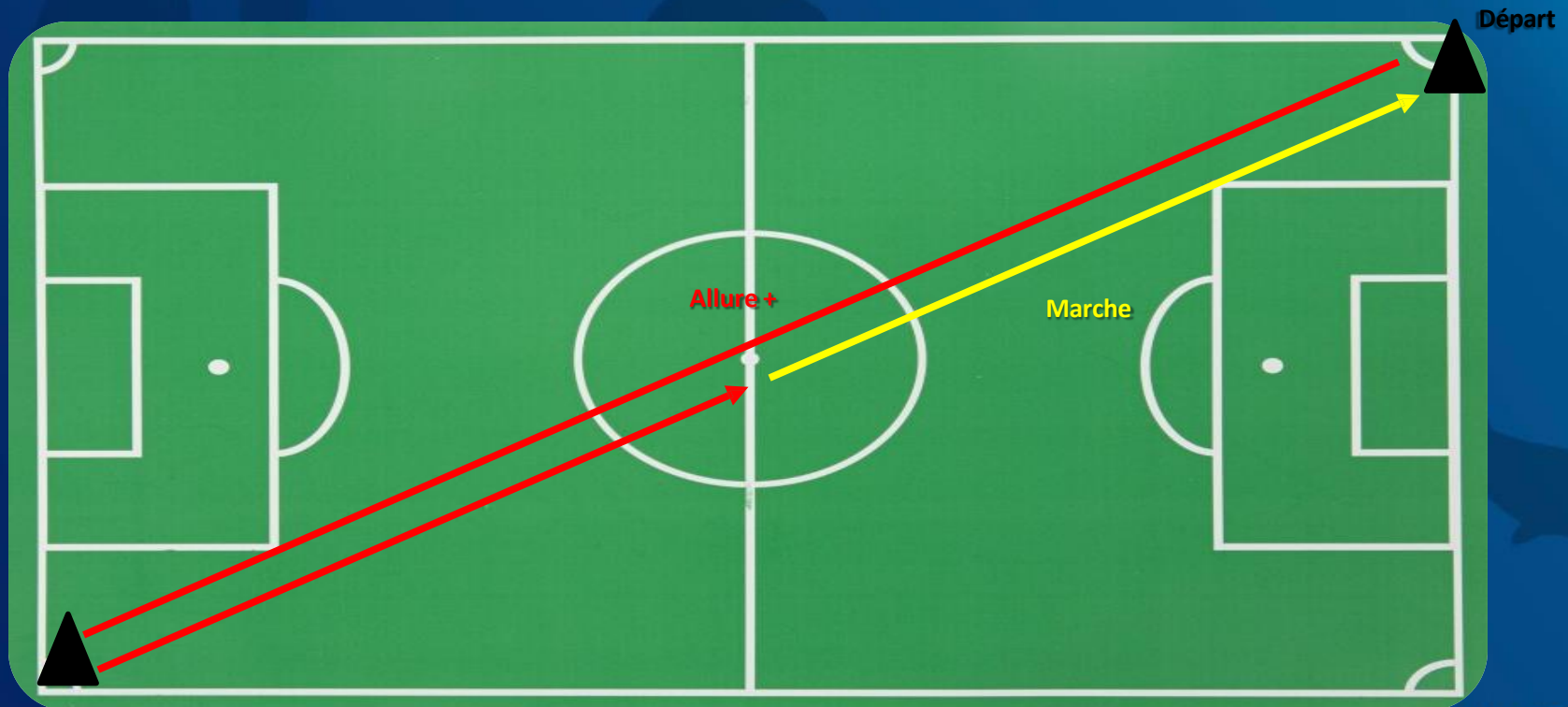
- 20' : Abdominaux/Gainage

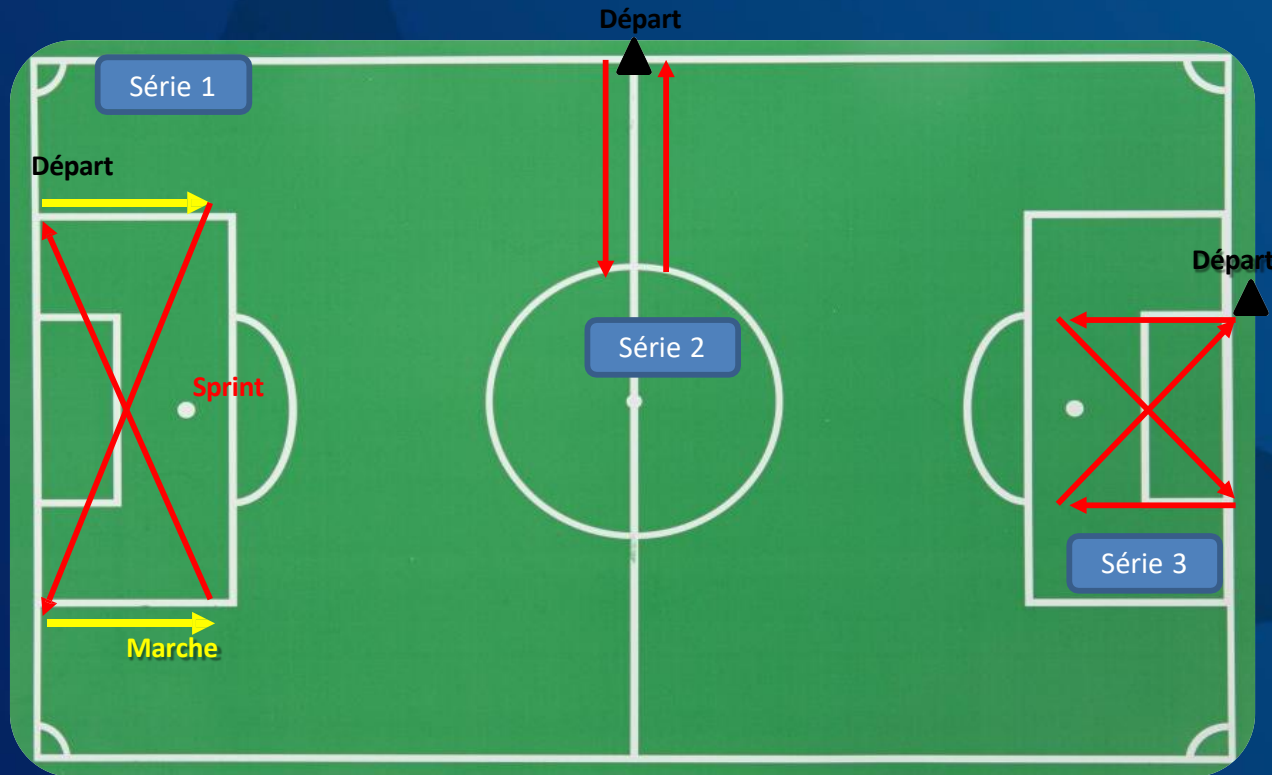


- 20' : Etirements



- 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**

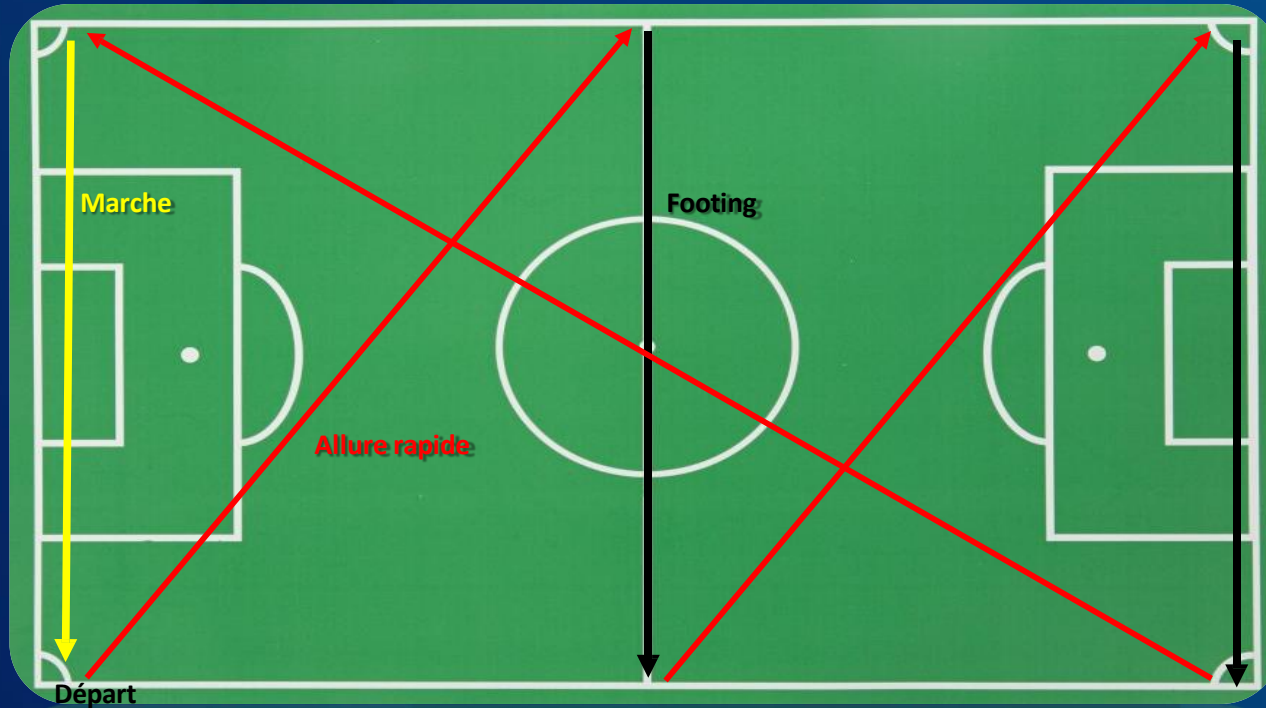
Série 1 : 6 parcours. R=1'
entre chaque parcours

+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



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

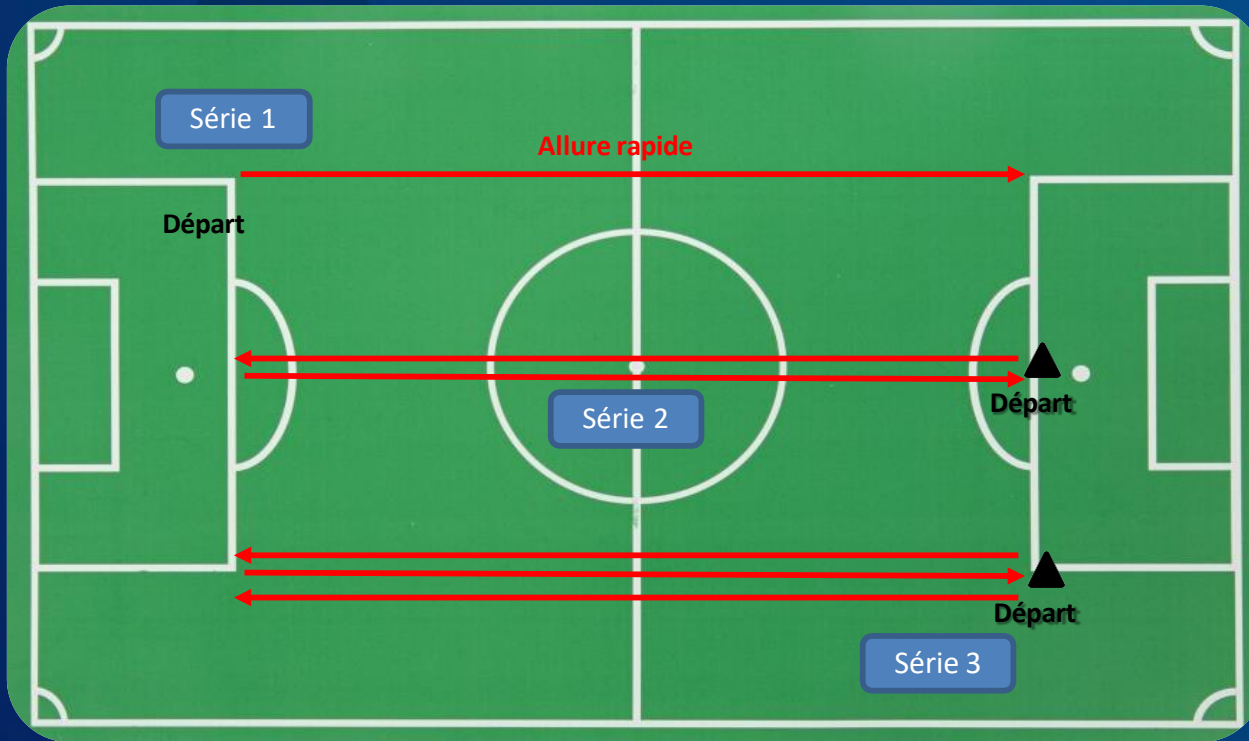
- 2 x 25' à l'allure souhaitée / R = 3' (hydratation/Etirements)
- Entre chaque série de course : **2 séries de (4 x 30m accélération 90% vitesse max)** avec 4' de récup entre chaque série)

- 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements





Série 1 : 8 x 15''/15''

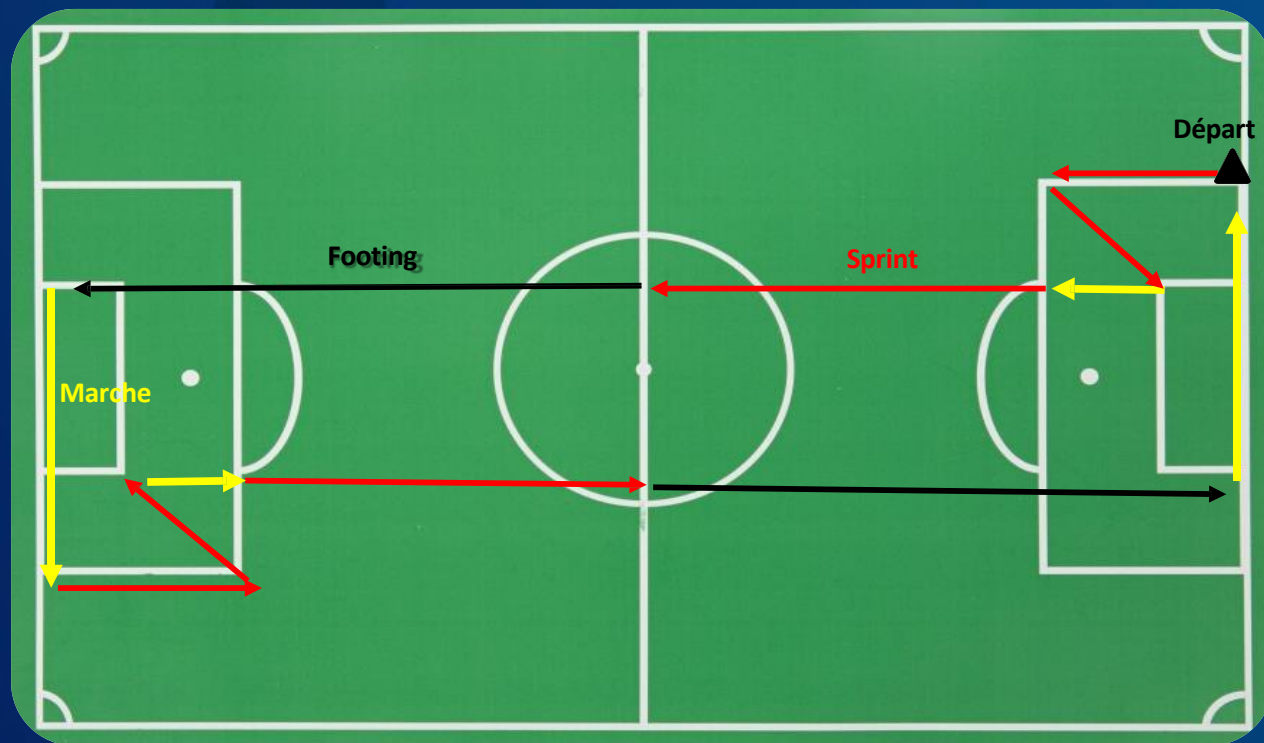
R = 3'

Série 2 : 4 x 30''/30''

R = 3'

Série 3 : 2 x 45''/45''

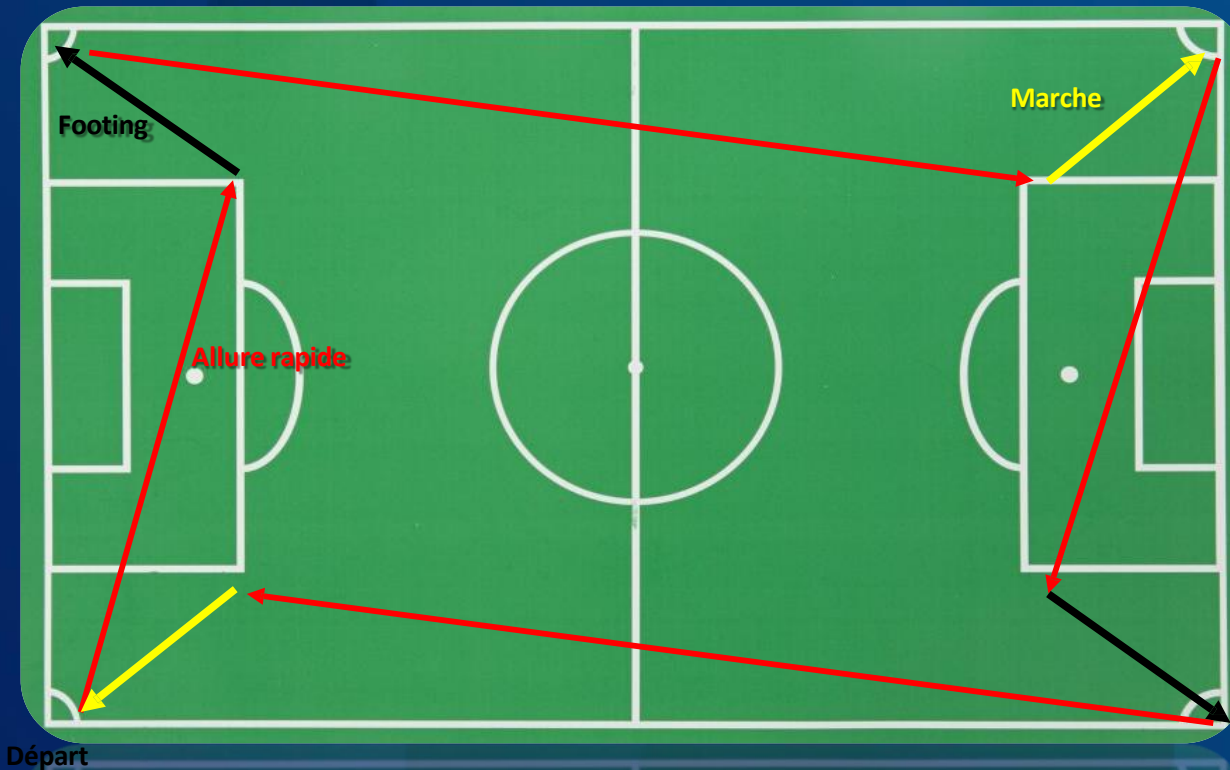
A faire 2 fois



Echauffement 15' **OBLIGATOIRE**

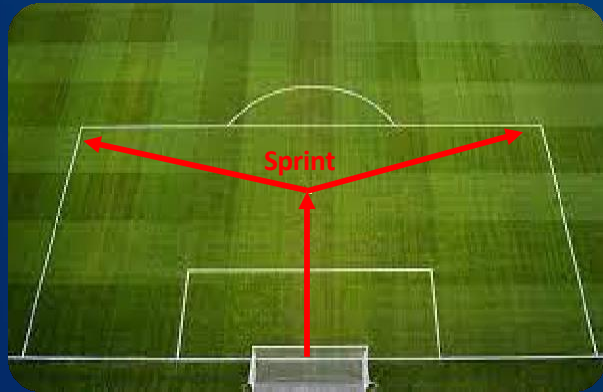
6 tours à réaliser (cf schéma)

R=2' entre chaque tour



Echauffement – 10'

- Footing – 3 tours autour du terrain
R = 1'
- Sprint 4 x 30m
R = 1'
- **5 tours** (cf schéma)
R = 2'
- Footing – 3 tours autour du terrain
R = 1'
- Sprint 4 x 30m
R = 1'
- **5 tours** (cf schéma)
R = 2'
- Footing – 3 tours autour du terrain



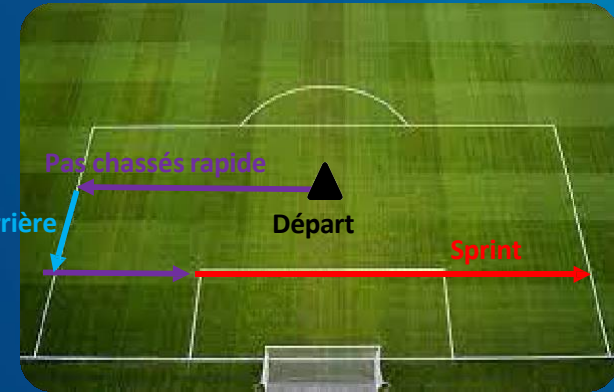
6 passages :

- 3 à gauche
- 3 à droite

R = 1' entre chaque sprint

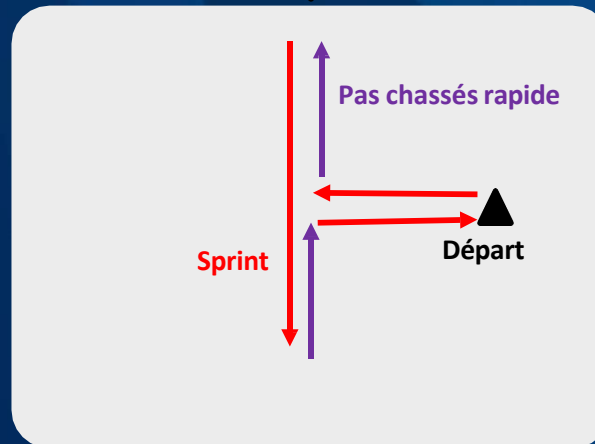
5 passages :

R = 1' entre chaque sprint



4 passages :

R = 1' entre chaque sprint



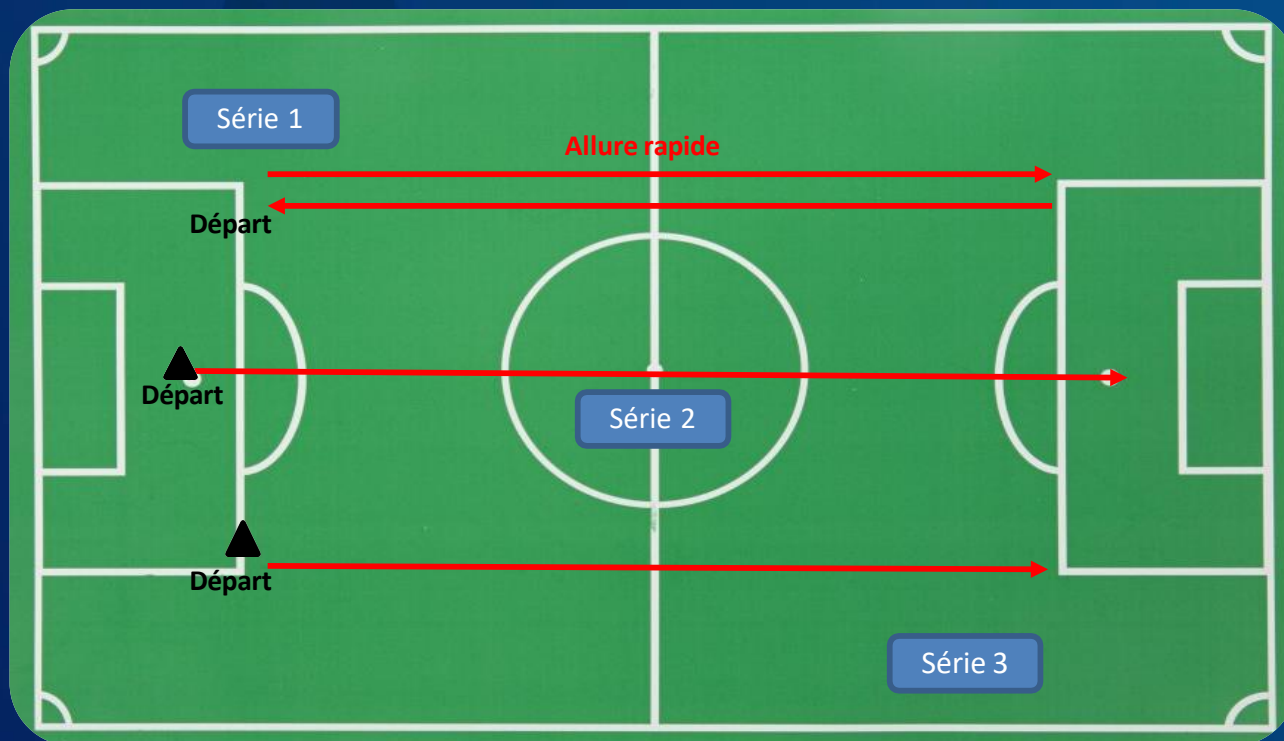
- 2 x 20' à l'allure souhaitée / R = 3' (hydratation/Etirements)
- Entre chaque série de course : **2 séries de (4 x 30m accélération 90% vitesse max)** avec 4' de récup entre chaque série)

- 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements





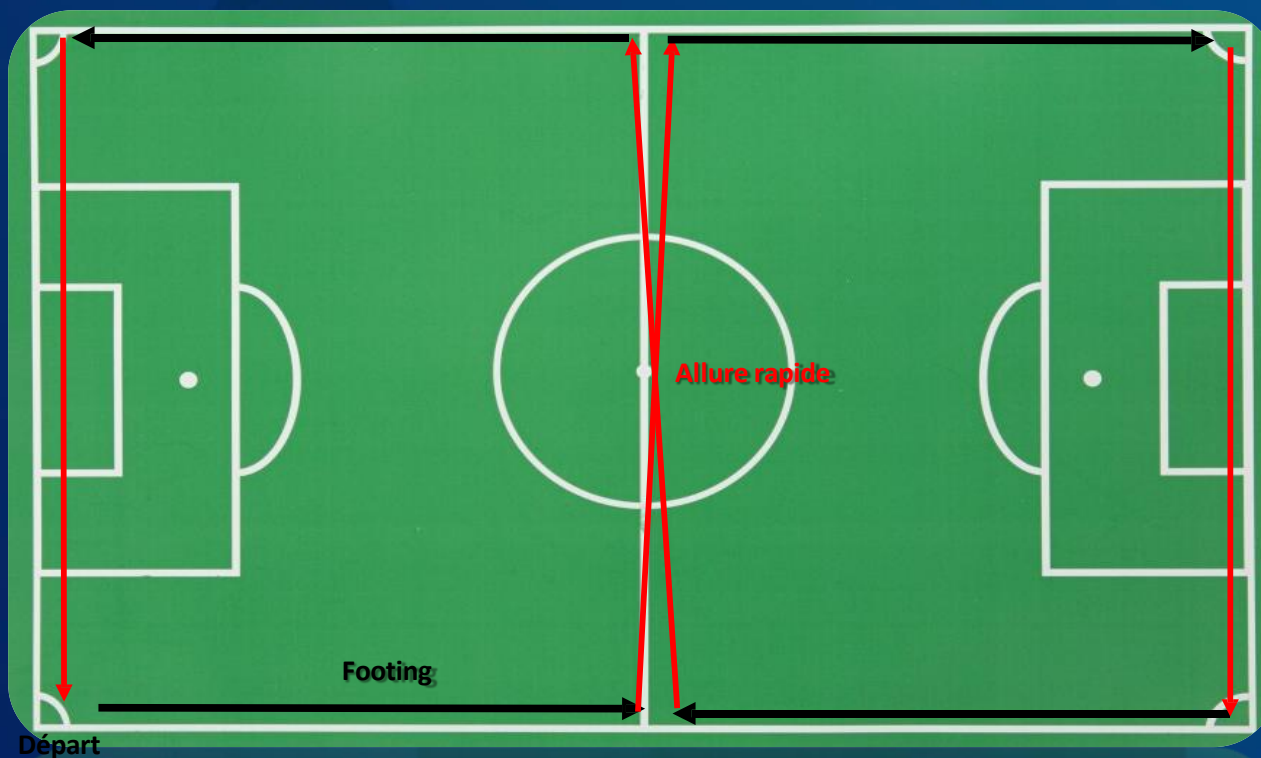
Série 1 : 12' x 30''/30''

R = 3'

Série 2 : 10' x 15''/15''

R = 3'

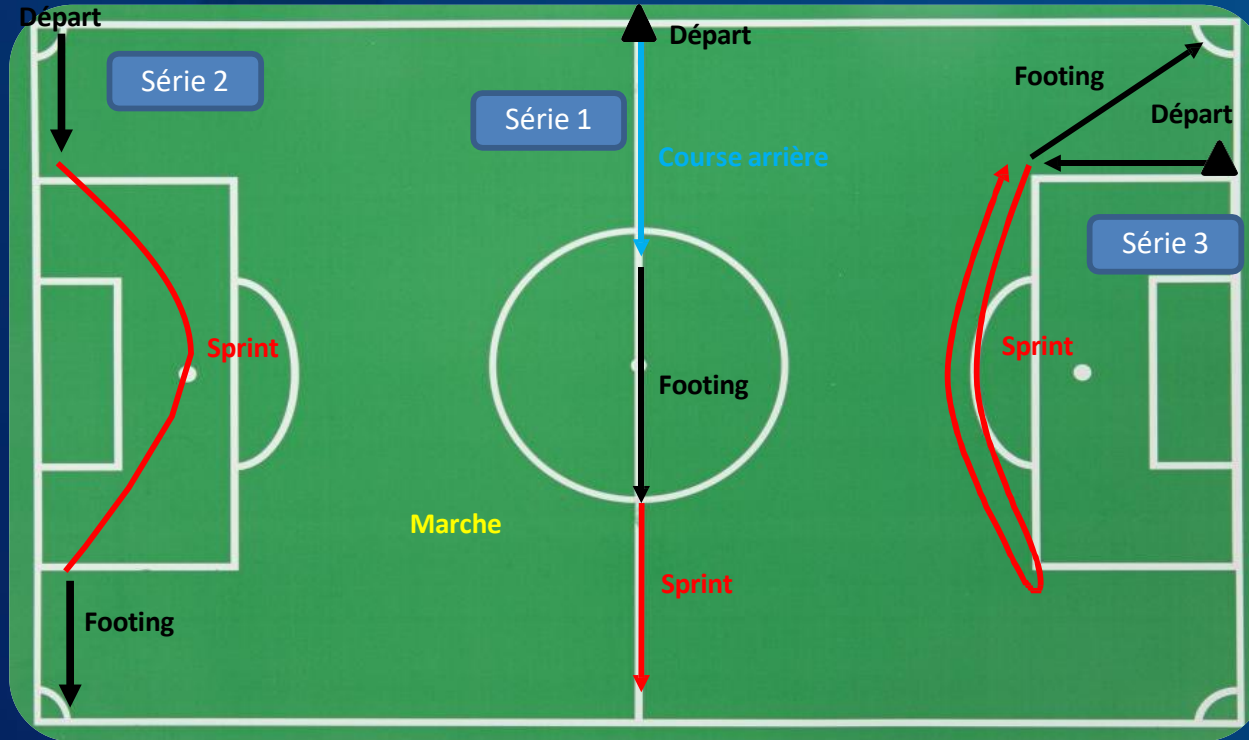
Série 3 : 12' x 10''/20''



Echauffement – 10'

- **Sprint** : $3 \times 10\text{m} + 2 \times 20\text{m} + 1 \times 30\text{m}$
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'



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

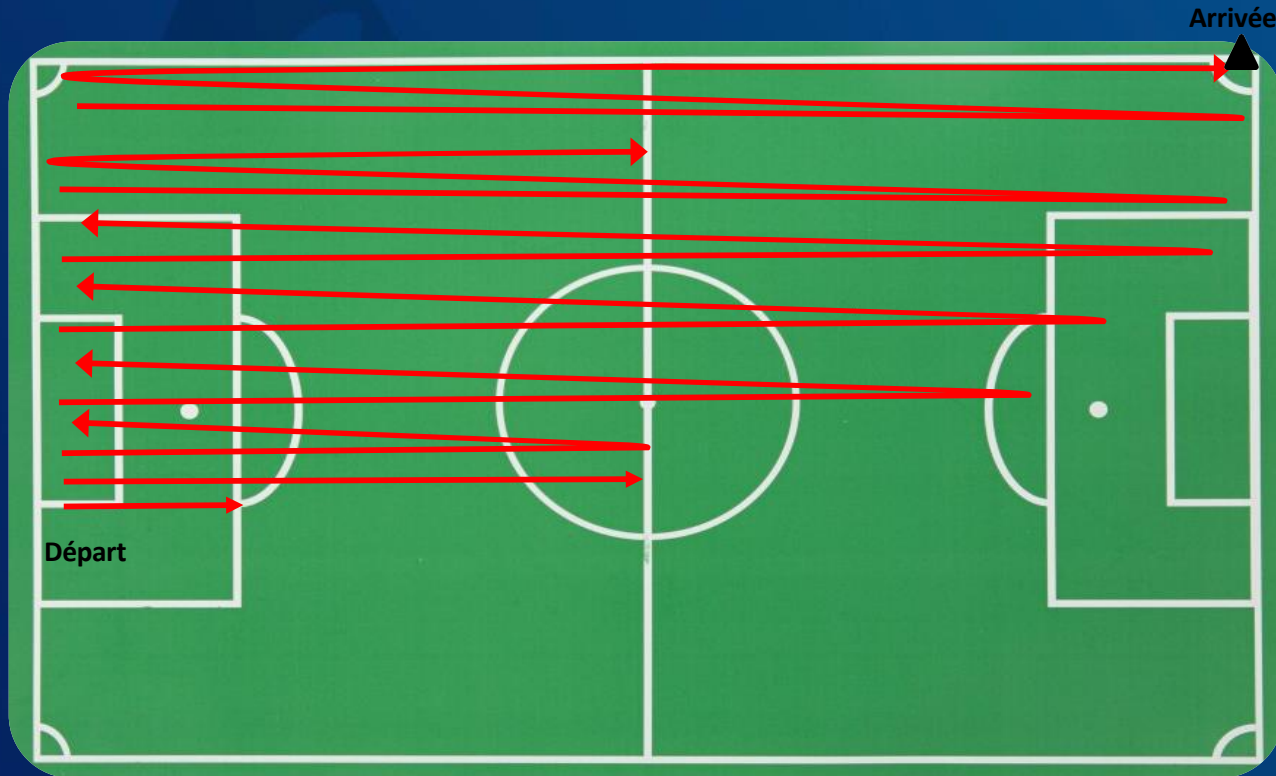
- 2 x 20' à l'allure souhaitée / R = 3' (hydratation/Etirements)
- Entre chaque série de course : **2 séries de (4 x 30m accélération 90% vitesse max)** avec 4' de récup entre chaque série)

- 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements





Série 1 : 10 sprints.

Retour en marchant ou 30'' sur place

R = 4'

Série 2 : 10 sprints.

Retour en marchant ou 30'' sur place

R = 4'

4 tours de terrain, allure
footing

TAISA – Test Blanc

Départ

Arrivée

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

Semaine 7

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''



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

Possibilité de faire cette séance sur Vélo

- 20' : Abdominaux/Gainage



- 20' : Etirements



TAISA – Test Blanc

Départ

Arrivée

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

Semaine 8

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 8

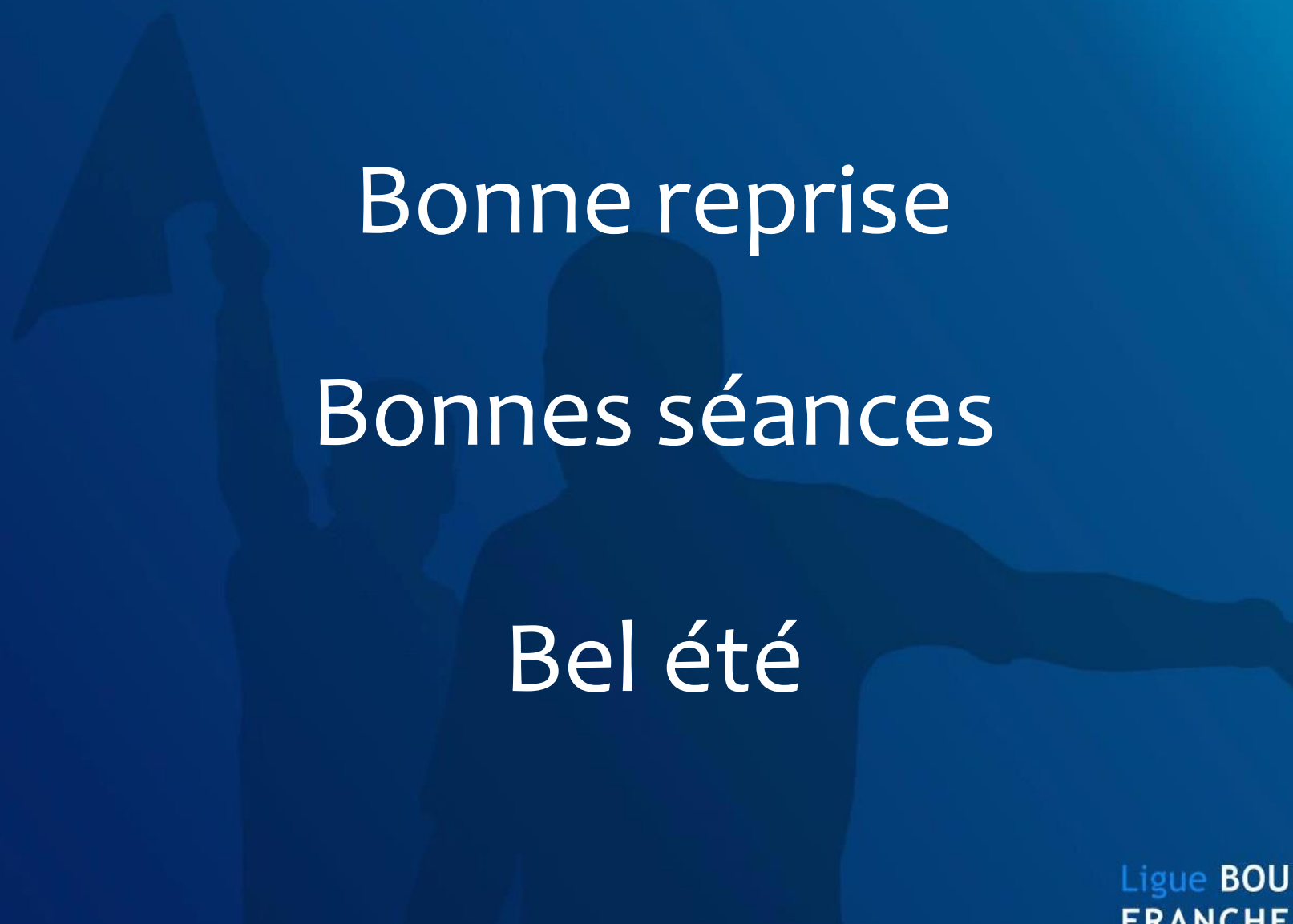
Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTE
de Football

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 slide features a dark blue gradient. Overlaid on this are the silhouettes of two football players in a celebratory pose. The player in the foreground is pointing his right arm towards the right side of the frame. The player behind him is holding a flag aloft with his right hand.

Bonne reprise
Bonnes séances
Bel été

Ligue BOURGOGNE
FRANCHE-COMTE
de Football