

# PPG (équipes jeu à 11)

Préparateur Physique : Mike Dhollande

7 TOURS DE TERRAIN + PPG + 7 TOURS DE PISTE  
PREPARATION PHYSIQUE GENERALE

SUR LA LARGEUR DU TERRAIN DE FOOT EFFECTUER LES  
EXERCICES EXPLIQUES CI -APRES

1 = UNE LARGEUR OU 1/2 = UNE DEMI LARGEUR  
SUIVI AUTOMATIQUEMENT D'UNE LARGEUR EN  
FOOTING LEGER RECUPERATION

EXERCICES EN TROTTINANT

1 \*\*\* DEPLACEMENT LATERAL  
1 \*\*\* DEPLACEMENT LATERAL DANS L'AUTRE SENS  
1 \*\*\* TOUT LES 3 CONTACTS STEPPING 5 FOIS SUPER RYTHME  
1 \*\*\* TOUT LES 3 CONTACTS D'UN PIED AU SOL ELEVATION GENOU OPPOSE 90 °  
1/2\*\*\* TALONS FESSES  
1 \*\*\* COURSE ARRIERE  
1 \*\*\* TOUT LES 3 PAS TOUCHER LE SOL AVEC LA MAIN, ALTERNER GAUCHE/ DROITE  
1 \*\*\* TOUT LES 3 CONTACTS D'UN PIED AU SOL ELEVATION GENOU OPPOSE 90 °  
1/2 \*\*\* GENOUX 90 °  
1 \*\*\* TOUT LES 5 PAS TOURNER 360° ALTERNER GAUCHE / DROITE  
1/2 \*\*\* GRIFFER LE SOL  
1/2 \*\*\* AVEC APPUIS LATERAUX  
1 \*\*\* 5 X TAPE FESSES 5X GENOUX  
1/2 \*\*\* MULTIBONDS  
1 \*\*\* SPRINT

---

2 X

---

TROTTINER 5 MIN entre les 2 series