

# **Préparation avant- saison 2015-2016**

## **Pourquoi une préparation physique ?**

C'est une aptitude fondamentale pour le footballeur !!! Le talent technique et l'intelligence tactique ne peuvent faire la différence sans qualités physiques.

## **Quelles sont les qualités physiques à développer ?**

- L'endurance
- La vitesse
- La vivacité
- La force
- La coordination
- la souplesse

## **Nous les travaillerons tout au long de la saison**

Le travail foncier du début de saison est indispensable pour aborder la préparation collective sans risques de problèmes musculaires.

Le rythme de la préparation individuelle, des entraînements et des jours de repos sont programmés pour favoriser votre récupération.

**Surtout ne travaillez pas pour moi, mais pour vous !!!!**

Par ces chaleurs estivales, n'oubliez pas de boire beaucoup ... **D'EAU !!**

**Bonnes vacances**

**Johnny**