




Présentation

Programme Hebdomadaire : Musculation & Explosivité

Ce programme a été conçu spécialement pour les footballeurs souhaitant renforcer leur corps tout en développant leur explosivité.

Il repose sur un mélange équilibré de musculation globale (poids du corps, élastiques, charges additionnelles) et de travail de puissance/explosivité (sauts, changements de direction, exercices dynamiques).

Les principes

- 2 à 3 séances longues (1h15) ou version fractionnée en 3 à 4 séances de 30–45 min.
- Chaque séance associe :
 -  Musculation (force, stabilité, prévention blessures)
 -  Explosivité (puissance spécifique foot, sauts, vitesse)
 -  Finish & mobilité (abdos, gainage, récupération active).
- Programme adapté avec ou sans matériel (élastiques, barre, kettlebells).

Les 3 séances types

- Séance A : Haut du corps + Explosivité horizontale
- Séance B : Bas du corps + Explosivité verticale
- Séance C : Full body + Agilité


Chaque séance comprend un échauffement, une partie musculation, un bloc explosivité, du gainage/abdos et un retour au calme.

Plannings hebdo inclus

- Planning 2 séances/semaine : pour ceux qui manquent de temps mais veulent rester réguliers.
- Planning 3 séances/semaine : pour une progression optimale et complète.

(Les deux plannings sont détaillés dans le programme pour que tu choisisses celui qui correspond à ton emploi du temps.)

Bonus

 Des exemples d'exercices sont disponibles directement sur le serveur Discord, pour t'aider à bien exécuter chaque mouvement.

Séance 1

Programme Musculation + Explosivité

Séance A (Haut du corps + Explosivité horizontale)

- **Échauffement (10 min) :**
 - mobilité + activation élastiques (pas chassés avec élastique, gainage dynamique)
- **Muscu (30 min)**
 - Pompes élastiques frontales (3×12)
 - Développé militaire (3×12)
 - Tirage menton (3×12)
 - Rowing élastique (3×12)
- **Explosivité (20 min)**
 - Football Press avec barre (3×8 par bras)
 - Mountain Climber Bosu (3×20s)
 - Lateral Plyometric from Box (3×6 par côté)
- **Finish (5 min) :**
 - gainage dynamique + abdos
- **Retour au calme (5 min) :**
 - étirements

Séance 2

Programme Musculation + Explosivité

Séance B (Bas du corps + Explosivité verticale)

- **Échauffement (10 min) :**
 - mobilisation hanches + squats légers
- **Muscu (30 min)**
 - Squat Overhead (3×12)
 - Fentes élastiques (3×12 par jambe)
 - Squat développé militaire (3×12)
 - Fentes explosives (3×10)
- **Explosivité (20 min)**
 - Deadlift 1 jambe avec barre (3×8 par jambe)
 - Saut de genoux + box jump (3×6)
 - Déplacement latéral traîneau (3×15m)
- **Finish (5 min) :**
 - gainage latéral + rotation obliques
- **Retour au calme (5 min) :**
 - étirements

Séance 3

Programme Musculation + Explosivité

Séance C (Full body + Agilité)

- **Échauffement (10 min) :**
 - agilité T-drill (2 tours) + mobilité dynamique
- **Muscu (30 min)**
 - Développé élastique (3×12)
 - Rowing prise charge (3×12)
 - Pompes tirage (3×12)
 - Élévations latérales (3×15)
- **Explosivité (20 min)**
 - Lever de genou style coureur élastique (3×10/10s)
 - Saut genoux → saut côté (3×6)
 - RB Quick Step on Plate & Side Step (3×20s)
- **Finish (5 min) :**
 - abdos dynamiques
- **Retour au calme (5 min) :**
 - étirements

Exemples de semaine

Ce planning propose deux variantes selon ton nombre de jours d'entraînement en semaine. - Pas de séances le week-end - Séances de 1h15 (ou fractionnées en 30-45 min)

Semaine Type 1 : 3 Séances

Jour	Séance
Lundi	Haut du corps + Explosivité horizontale (Séance A)
Mardi	Entrainement Club
Mercredi	Bas du corps + Explosivité verticale (Séance B)
Jeudi	Entrainement Club
Vendredi	Full body + Agilité (Séance C)
Samedi	Repos ou Match
Dimanche	Repos ou Match

Semaine Type 2 : 2 Séances

Jour	Séance
Lundi	Entrainement Club
Mardi	Haut du corps + Explosivité horizontale (Séance A)
Mercredi	Entrainement Club
Jeudi	Bas du corps + Explosivité verticale (Séance B)
Vendredi	Entrainement Club
Samedi	Repos ou Match
Dimanche	Repos ou Match

Notes :

- Chaque séance dure environ 1h15 (échauffement inclus).
- Possibilité de fractionner en 30-45 min : Haut / Bas / Full / Core.
- Respecte les temps de repos (1 min entre séries musculation, 2 min entre exos explosifs).
- Évite d'enchaîner deux séances intensives deux jours consécutifs.