



DE L'OMBRE À L'IMPACT

Crée ta propre chance.
Reste prêt.e.
Deviens incontournable.

CE QUE TU VAS APPRENDRE:



- ✓ T'entraîner efficacement sans surcharge.
- ✓ Maintenir ta forme quand tu ne joues pas
- ✓ Renverser la tendance et devenir incontournable
- ✓ Créer une routine mentale & physique de performance
- ✓ Suivre ta progression chaque semaine

RESPECTE TES
OBJECTIFS

DANS CE GUIDE TU TROUVERAS :



- ✓ Planning d'entraînement hebdomadaire
- ✓ Fiche d'auto-suivi mental et physique
- ✓ Routine pré-match, même si tu ne joues pas
- ✓ Script de visualisation mentale

CONNAIS TES
PRIORITÉS

POURQUOI CE GUIDE EST DIFFÉRENT ?



- ✓ Écrit par un coach spécialisé en performance, équilibre et mental
- ✓ Pensé pour t'aider à rester prêt et mentalement fort
- ✓ Avec des outils actionnables dès aujourd'hui

METS TOI EN
ACTION

OBJECTIF DU GUIDE



Offrir un accompagnement structuré, mental et physique, à tout joueur de football en pleine saison qui :

- ✓ Ne joue pas régulièrement
- ✓ Perd confiance
- ✓ A du mal à garder le rythme
- ✓ Veut prouver sa valeur et revenir dans les plans du coach

ÉLIMINE LES
EXCUSES

SOMMAIRE



- ✓ S'entraîner intelligemment en pleine saison
- ✓ Maintenir sa forme quand on ne joue pas
- ✓ Renverser la tendance et devenir incontournable
- ✓ Construire un emploi du temps orienté performance
- ✓ Outils pratiques et routines hebdomadaires

Ce guide est ton plan personnel. Ta structure invisible.
Ton arme mentale.

TRANSFORME TA
ROUTINE

DE L'OMBRE À L'IMPACT

S'ENTRAÎNER INTELLIGEMMENT
EN PLEINE SAISON

Pourquoi c'est stratégique :

Trop t'entraîner = risque de blessure

Pas assez = perte de rythme

Ce qu'il faut viser :

Qualité > Quantité

Entraînements courts, ciblés, récupération optimisée

À faire chaque semaine :

1 séance renforcement explosivité (30 à 45 min)

1 séance technico-tactique solo (vidéo + gestes clés)

Étirements / mobilité 2x semaine

Récupération active après match (vélo, natation, marche)

ACTIVE TA

PUISSANCE

SUIVI HEBDO

Planning



SEMAINE : _____ NOM : _____

JOUR	MATIN	SOIR
LUNDI	Mobilité / Préparation active	Gainage / respiration
MARDI	Séance de cardio	Séance de cardio
MERCREDI	Séance de cardio	Séance de cardio
JEUDI	Séance de cardio	Séance de cardio
VENDREDI	Séance de cardio	Séance de cardio
SAMEDI	Séance de cardio	Séance de cardio
DIMANCHE	Off	Off

VOTRE HYDRATATION



VOTRE HUMEUR

