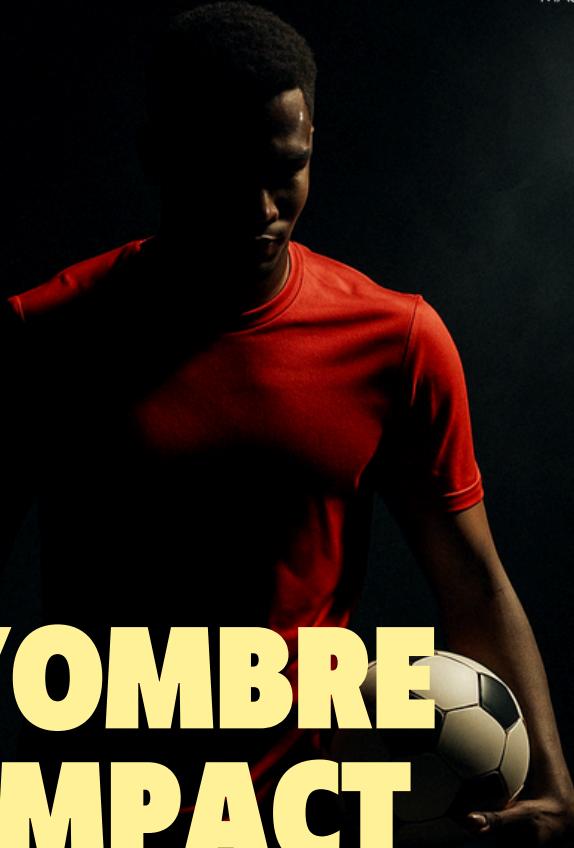




DE L'OMBRE À L'IMPACT



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

DE L'OMBRE À L'IMPACT

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

DE L'OMBRE À L'IMPACT

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

DE L'OMBRE À L'IMPACT

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

DE L'OMBRE À L'IMPACT

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

DE L'OMBRE À L'IMPACT

S O M M A I R E



- ✓ 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

PUISSE

SUMI HEBDO

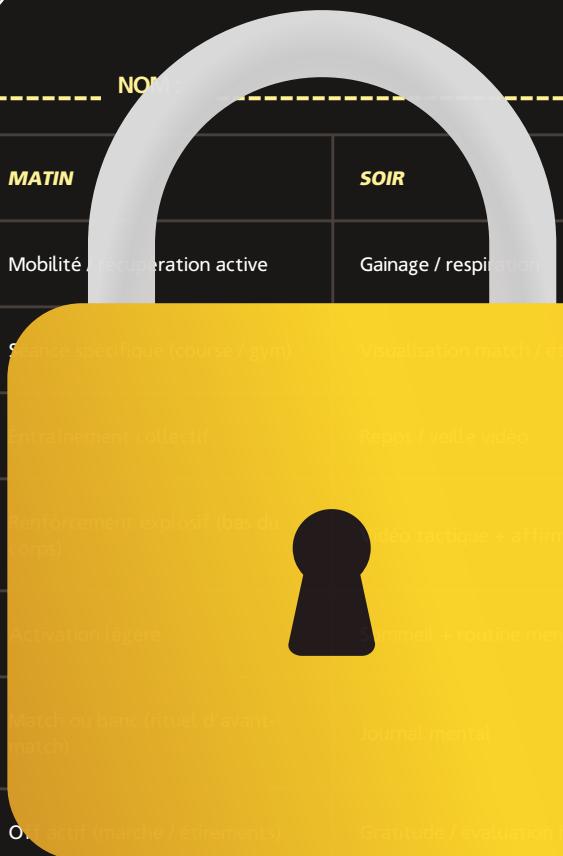
Planning



SEMAINE :

NOM

JOUR	MATIN	SOIR
LUNDI	Mobilité / récupération active	Gainage / respiration
MARDI	Séance spécifique (course / gym)	Vibrationnisme / cardiorespiratoire
MERCREDI	Entraînement collectif	Repos / visual à vidéo
JEUDI	Renforcement explosif (base du corps)	Visual à vidéo / entraînement
VENDREDI	Activation légère	Journal média
SAMEDI	Match ou banc (rituel d'avant match)	Journal média
DIMANCHE	Ouvert (marche / étirement)	Gratuite / évolution technique



VOTRE HYDRATATION



VOTRE HUMEUR

