

# 2 CYCLES D'ENTRAÎNEMENTS PHYSIQUES SPÉCIAL

## "VITESSE U8-U12"



*Retrouvez 2 cycles de 4 semaines  
pour travailler la vitesse.*

- ◉ Vous aimeriez avoir plus de connaissances sur le travail de la vitesse en football?
- ◉ Vous aimeriez connaître plus d'exercices pour travailler la vitesse dans vos séances ?
- ◉ Vous aimeriez gagner du temps dans la création de vos séances pour travailler la vitesse (et ne pas chercher des heures des informations sur internet) ?
- ◉ Vous aimeriez proposer des exercices physiques plus ludiques et plus appréciés par vos joueurs ?
- ◉ Vous aimeriez voir plus de motivation et de progrès chez vos joueurs quand ils font des exercices physiques?



**Vous  
sentez-vous  
concerné?**

---



Si c'est le cas ce programme pourrait peut-être vous aider.



Nous vous proposons 2 cycles de 4 semaines avec plus de 200 exercices sous format vidéos et schémas 3D. Vous avez **une partie “explications”** et **une partie “exercices”**.

Nous proposons des exemples de séances pour travailler la vitesse.



Ce programme s'adresse aux coachs qui cherchent à proposer des séances d'entraînements physiques plus efficaces.



Vous aurez accès au programme 24h/24, 7 jours sur 7, depuis votre ordinateur, tablette et mobile.





Vous allez retrouver des exemples de cycles et de séances et un "répertoire" d'exercices afin de varier vos entraînements.

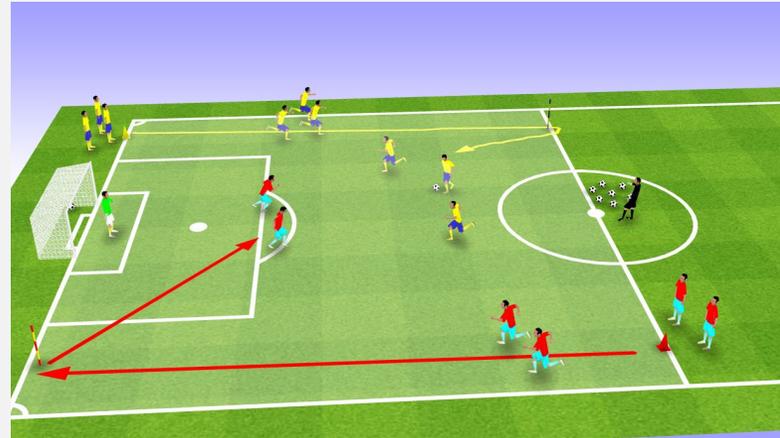
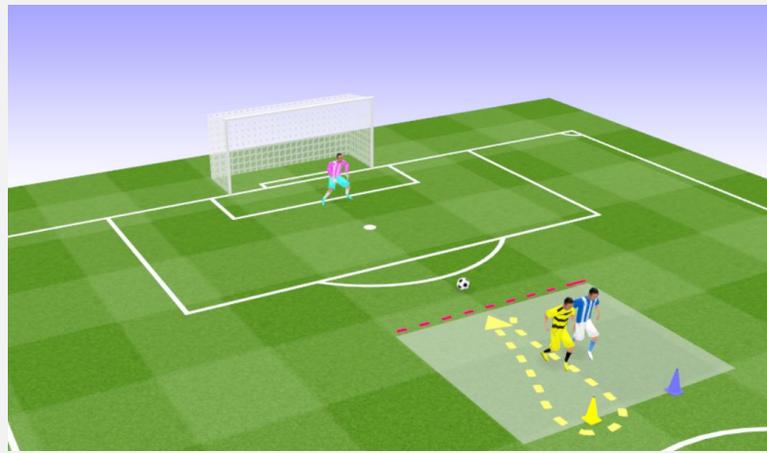
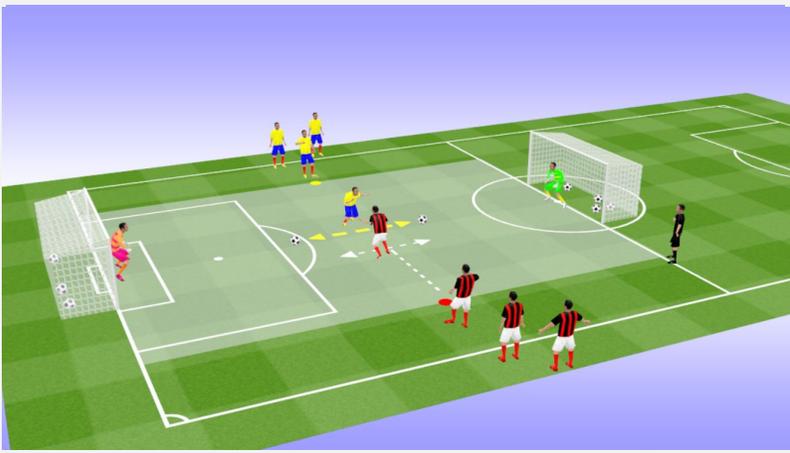
Pour progresser, il faut parfois (voir souvent) apporter de la variété, de la nouveauté, afin de surprendre les organismes (source de progrès) et d'éviter la monotonie (perte de motivation, surentraînement...)

Pour cela, vous pouvez varier les intensités, les volumes, ... mais aussi les exercices!

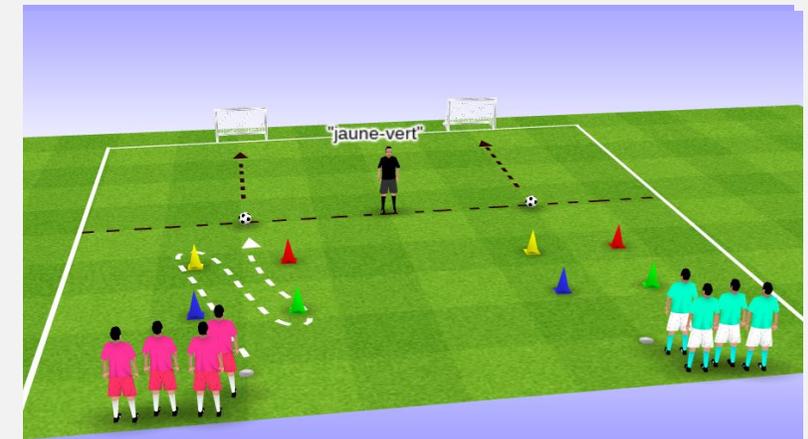
Vous pouvez proposer (ou faire) les mêmes exercices mais vous pouvez surtout vous en inspirer et créer vos propres exercices.

**L'objectif est surtout là, vous donner des idées, des exemples afin que vous ayez une base sur laquelle vous appuyer pour concevoir vos propres exercices!**





## Exemples d'exercices retrouvés dans les cycles



# POURQUOI EST-CE ESSENTIEL D'ÊTRE BIEN PRÉPARÉ PHYSIQUEMENT EN FOOTBALL?



Si la préparation physique est mal réalisée, cela peut avoir un impact à court, moyen et long terme sur les performances de votre équipe et de vos joueurs.

## Quelques exemples :



Passes faciles ratées, gestes techniques imprécis, perte de lucidité, manque de concentration, mauvaise gestion des émotions



Absences de déplacements défensifs, pas de pressing



Manque de rigueur tactique, non applications de vos consignes tactiques



Pas dans le rythme du match, toujours un temps de retard



Moins de courses réalisées sans ballon



Baisse rapide des actions à hautes vitesses



Risques de blessure



Baisse de la confiance en soi



Baisse de la motivation



# LES AVANTAGES DU PROGRAMME?

---



1

Vous avez accès à une grande source d'informations et à une bibliothèque d'exemples et d'idées d'exercices qui devrait vous permettre de proposer des nouveaux exercices à chacune de vos séances.



2

TOUT est accessible sur ordinateur, tablette et mobile.  
TOUT est hébergé sur une plateforme en ligne. Vous avez donc accès aux guides et aux programmes de partout (stade, train, bus, maison, bureau, ...)



3

Vous avez la possibilité d'échanger avec les formateurs et la communauté via le forum privé.



4

Vous allez gagner du temps pour concevoir vos séances.



# LES AVANTAGES DU PROGRAMME

---



Il est "satisfait ou remboursé" (vous ne prenez donc pas de risque en le commandant, si il ne vous plait pas, nous ne pouvons être satisfaits, nous vous remboursons donc directement).



Il est ouvert à tout le monde (pas de pré-requis). L'objectif est d'apporter des idées d'exercices mais aussi des bases, des clés sur la préparation physique football.



Il est accessible immédiatement. Vous recevez un message avec le lien vers la plateforme juste après avoir commandé.



# TÉMOIGNAGES



Des centaines de coachs ont déjà commandé nos guides, programmes et formations.

*et voici ce qu'ils en ont pensé :*



Le guide apporte des idées d'exercices et cela permet de gagner du temps pour faire ses séances. Comme je n'ai pas beaucoup de temps libre cela m'aide vraiment, les joueurs apprécient les exercices et les résultats cette année sont très bons ! Merci  
Laurent D.

Je n'avais pas une base d'exercices très grande et cela me permet maintenant de créer mes propres exercices... plus vous connaissez d'exercices plus vous pouvez en imaginer de nouveau... les explications sur les qualités physiques m'ont aidé aussi à comprendre et cela améliore la qualité de mes séances. Je suis satisfait du guide ;) Merci préparation physique football  
Yanis B.



**OFFRE  
SPÉCIALE**

avec le code promo\*

**FOOT-10**



**COMMANDER**

*\*Le code promo est à utiliser au moment du paiement*



## ? **Comment ca se passe après la commande?**

Vous allez recevoir un email de confirmation avec le lien d'accès à la plateforme où se trouve votre programme.

## ? **Sur quel support est accessible le programme?**

Il est accessible sur tous types de support (mobile, tablette, ordinateur)

## ? **Combien de temps a-t-on accès au programme ?**

Une fois que vous avez commandé, vous avez accès tout le temps au pack tant que nous continuons le site en ligne (normalement plusieurs années). Si un jour nous décidions d'arrêter nous vous donnerons un PDF de votre programme.

## ? **Si je n'aime pas le programme, puis-je être remboursé ?**

Bien sûr! Soit vous êtes satisfait de ce que vous avez appris, et votre investissement est rentable, soit vous ne l'êtes pas, nous vous remboursons et vous récupérez ainsi votre argent. Il n'y a donc pas de risque!

## ? **Le paiement est-il sécurisé?**

Oui nous utilisons Stripe et Paypal qui sont reconnus et très sécurisés

## **Vous avez d'autres questions ou interrogations?**

Pas de problèmes, écrivez nous, nous vous répondrons rapidement.



Vous avez une garantie totale de satisfaction! Si vous n'êtes pas satisfait par le programme, quelle qu'en soit la raison, nous vous remboursons intégralement! Il vous suffit de nous envoyer un email (prepaphysiquefootball@gmail.com) en nous informant de votre décision.



Vous avez une garantie totale de satisfaction!





[WWW.PREPARATIONPHYSIQUEFOOTBALL.COM](http://WWW.PREPARATIONPHYSIQUEFOOTBALL.COM)

