

SPEED MAX

LA SÉANCE VITESSE SPÉCIALE
FOOTBALLEUR



1 SÉANCE GRATUITE À FAIRE DÈS AUJOURD'HUI POUR
EXPLOSER TON ACCÉLÉRATION, DOUBLER TES ADVERSAIRES
ET DOMINER PAR TA VITESSE SUR LE TERRAIN

Les 3 clés de la vitesse



C'est quoi la vitesse ?



La vitesse au foot, c'est ta capacité à démarrer plus vite que ton adversaire, à accélérer sur les premiers mètres et à le dépasser, balle au pied ou sans ballon

💡 Elle est faite de 2 ingrédients :



La force

plus tu pousses fort dans le sol, plus tu pars vite



La vitesse

ta capacité à bouger tes jambes et ton corps rapidement

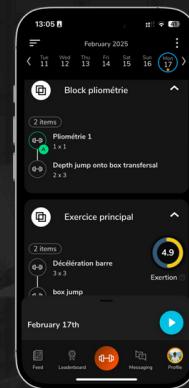
🧠 En résumé : La vitesse au foot, c'est un mélange de force et de vitesse pure. Certains joueurs misent plus sur la puissance (force), d'autres sur la rapidité de jambes (vitesse). C'est cette combinaison qui crée l'explosivité et toutes les qualités athlétiques qu'on admire sur le terrain



Les 3 clés pour être plus rapide

🔑 Clé 1 – Ton programme d'entraînement adapté

Un programme adapté à toi fera la différence : il tient compte de ta semaine, de tes matchs et de tes besoins uniques. Plus il est personnalisé, plus tu progresses vite, car chaque footballeur est différent



🔑 Clé 2 – Les tests de performance

Savoir où tu en es, mesurer tes progrès, identifier ce qui te ralentit pour cibler exactement ce qu'il faut améliorer. Test force, vitesse, plio ect..



🔑 Clé 3 – La technique de course

Courir "juste" = aller plus vite avec moins d'effort : posture, appuis, fréquence, utilisation des bras. L'analyse vidéo est la clé pour orienter le programme et savoir ce qu'il faut corriger.





Séance terrain

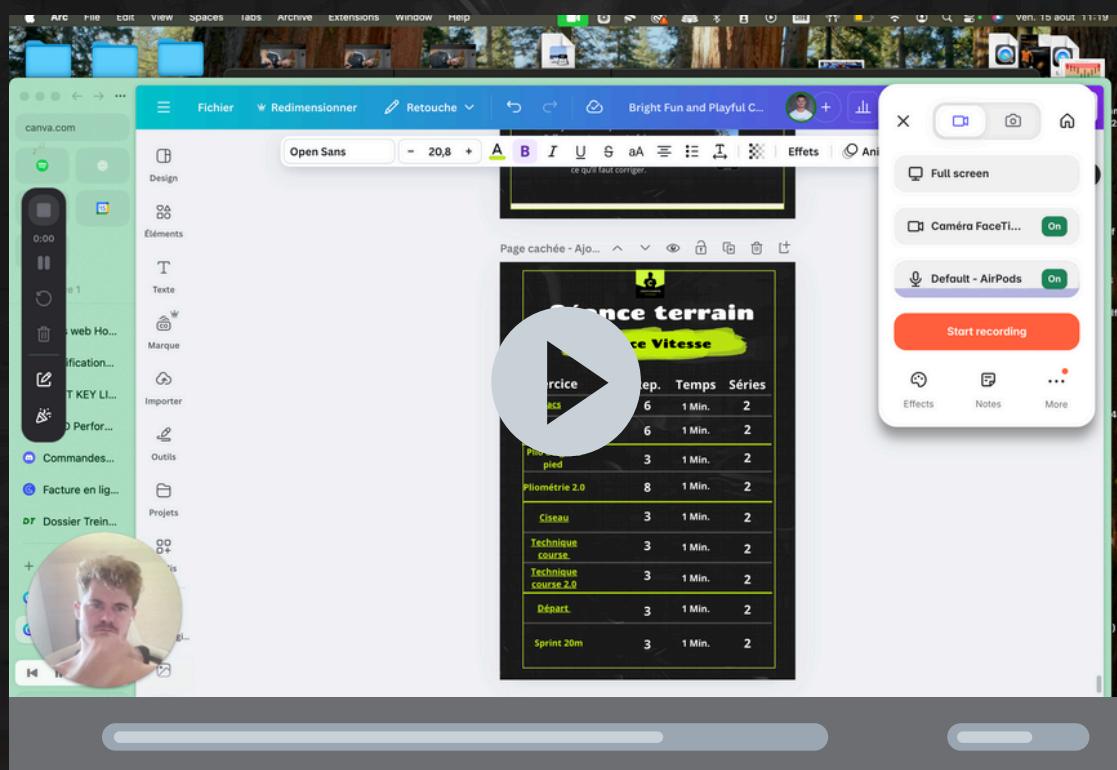
Séance Vitesse

Exercice	Rep.	Temps	Séries
<u>Racs</u>	6	1 Min.	2
<u>Routine pied</u>	6	1 Min.	2
<u>Plio doigt de pied</u>	3	1 Min.30	2
<u>Pliométrie 2.0</u>	4	1 Min.30	2
<u>Ciseau</u>	10m.	1 Min.	3
<u>Technique course</u>	10m.	1 Min.	3
<u>Technique course 2.0</u>	10m.	1 Min.	3
<u>Départ</u>	6	1 Min.	2
<u>Sprint 20m</u>	1	2 Min.	4



Explications séance

Regarde la vidéo pour mieux comprendre les exercices et comment faire



[Clique sur ce liens pour voir](#)

TU VEUX DES RÉSULTATS DURABLES ?

ALORS LIS BIEN CE QUI SUIT...

Tu viens de faire une séance puissante. Et c'est déjà plus que la plupart des joueurs.

Mais soyons clairs :

- 👉 Tu ne deviens pas explosif avec une seule séance, pas plus qu'on ne devient musclé avec une seule séance de muscu.

⚠ Le problème quand tu suis juste une séance copiée :

- Elle n'est pas adaptée à toi (ton niveau, ton poste, ton profil moteur)
- Tu n'as pas de progression structurée (charge, intensité, récupération)
- Tu risques de stagner... ou même de te blesser à force de mal faire

💡 La vraie progression se construit sur 3 piliers :

1. **Le suivi** : pour savoir exactement quoi ajuster, semaine après semaine.
2. **L'individualisation** : tu n'as pas besoin de ce que ton pote a besoin.
3. **La progression ciblée** : pour transformer ta vitesse en avantage réel sur le terrain.

🎯 En clair :

Cette séance t'a donné un aperçu...

Mais si tu veux vraiment exploser ta vitesse, doubler les défenseurs et gagner de vrais mètres sur tes sprints : il te faut une méthode complète.

➔ Et c'est exactement ce que je propose juste après



MON PROGRAMME POUR EXPLOSER TA VITESSE SUR LE TERRAIN

🚀 Programme : "Speed Master Deviens le footballeur le plus explosif et rapide de ton championnat en 90 jours – avec un programme personnalisé sur mesure.

Le programme complet en ligne pour transformer ta vitesse, ton explosivité et ta performance globale — avec la même structure qu'un joueur pro.

Tu vas courir plus vite, démarrer plus fort et faire la différence dès tes premières foulées

✓ Ce que tu vas obtenir :

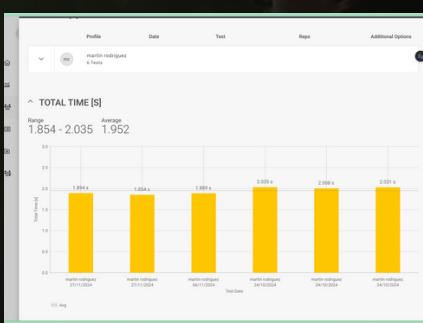
- ✓ +20 à +30% d'explosivité sur les premiers appuis
- ✓ Vitesse maximale améliorée sur 10-30m
- ✓ Gain de réactivité, meilleure gestuelle de course
- ✓ Transfert direct sur tes actions en match (débordements, replis, appels)

⚙ Contenu du programme (100% en ligne sur 3 mois) :

- 🧠 Analyse initiale (test de vitesse, mobilité, pliométrie)
- 📅 Planning individualisé en fonction de tes entraînements/matchs
- 📈 Suivi de performance & de fatigue chaque semaine
- 🔍 Plateforme privée avec tous tes entraînements, vidéos explicatives, exercices
- 🎥 Accès complet à un joueur pro en préparation physique
- 💚 Suivi personnalisé et ajustements toutes les semaines
- 🎁 Bonus inclus :

- 🍜 Plan nutrition spécial performance & récupération
- 🧘 Préparation mentale : focus, gestion du stress, visualisation
- 🧠 Module tactique : comment mieux utiliser ta vitesse selon ton poste

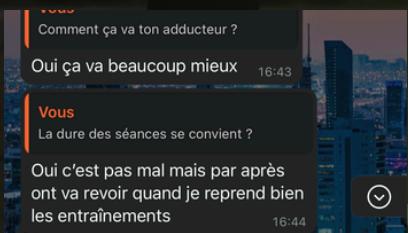
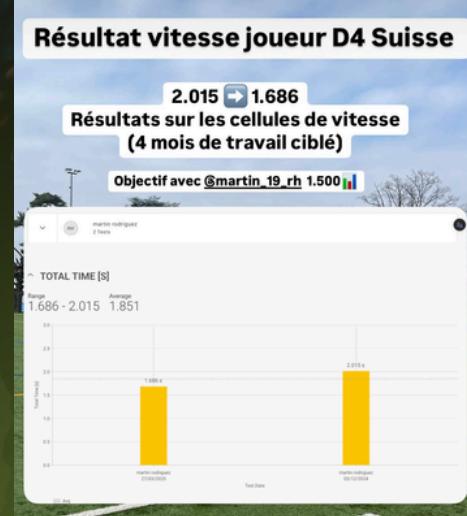
CE QU'EN DISENT LES JOUEURS :



Salut Fab je te remercie pour le spécifique d'aujourd'hui tes conseils m'ont beaucoup aider y'en a même que je n'ai jamais entendu de la part des coachs qui vont rester graver dans ma tête pour que je puisse continuer à progresser encore merci beaucoup pour tes conseils et j'espère que ça va pouvoir m'aider pi dimanche et pour le reste de ma carrière



Grâce à toi, durant ces 3 mois j'ai pu augmenter mon endurance et mon agilité. Avant je me blessais souvent, mais grâce à ton programme, je me blesse moins et je me sens beaucoup mieux dans mon corps. J'ai également gagné en masse musculaire, maintenant je suis prêt pour la nouvelle saison. Merci beaucoup!



Ça paraît pas énorme...
Mais un détail comme celui là,
Ça change tout quand tu fais 30-50 sprints par match

Et c'est exactement ce que on essaie de construire ensemble avec un programme adapté sur le terrain et en salle

D'AMATEUR À JOUEUR PRO +50 JOUEURS ACCOMPAGNÉS

TU VEUX PASSER AU NIVEAU SUPÉRIEUR ?

VOICI COMMENT REJOINDRE LE PROGRAMME

Tu as vu ce qu'une seule séance pouvait te donner.
Imagine ce que 90 jours de coaching structuré vont t'apporter...

🎯 Ce que tu vas obtenir dès ton inscription :

- Accès immédiat à la plateforme
- Tests de départ pour personnaliser ton plan
- Ton premier bloc d'entraînement dès cette semaine
- Suivi personnalisé dès le jour 1



RÉSERVE TA PLACE MAINTENANT :

👉 Clique ici pour réserver ton appel de diagnostic personnalisé

<https://calendly.com/fabienchampioncoach/échangeavec-fabien>

⌚ Durée : 15-30 minutes

🎯 Objectif : analyser ton profil, te montrer le plan adapté à ton poste et à tes objectifs

⚠ Places limitées : je ne prends que [X] joueurs par mois pour garantir un vrai suivi