



# US PUY MAZ TESS

---

PROGRAMME DE REPRISE

U15 / U17

# Programme de préparation individuelle U17



## Objectifs :

- Se remettre en jambe afin de retrouver son potentiel athlétique
- Reprendre le goût à l'effort



Semaine du 29 juillet au 4 août



Lundi 29 juillet  
20 min - footing allure modérée



Mercredi 31 juillet  
20 min - footing allure modérée



Vendredi 9 août  
20 min - footing allure modérée



Semaine du 5 au 11 août



Lundi 5 août  
25 min - footing allure modérée



Mercredi 7 août  
25 min - footing allure modérée



Vendredi 9 août  
25 min - footing allure modérée



Semaine du 12 au 18 août



Lundi 5 août  
25 min - footing allure modérée



Mercredi 7 août  
25 min - footing allure modérée



Vendredi 9 août  
25 min - footing allure modérée

# Programme de préparation individuelle U15



Ce programme a pour but de te préparer à supporter la charge d'entraînement qui constituera la préparation d'avant saison.  
L'objectif étant de te préparer à retrouver ton potentiel athlétique et de te redonner goût à l'effort.



Semaine du 5 au 11 août



Lundi 5 août

20min - footing allure modérée



Mercredi 7 août

20 min - footing allure modérée



Vendredi 9 août

20 min - footing allure modérée



Semaine du 12 au 18 août



Lundi 12 août

20min - footing allure modérée



Mercredi 14 août

20 min - footing allure modérée



Vendredi 16 août

20 min - footing allure modérée

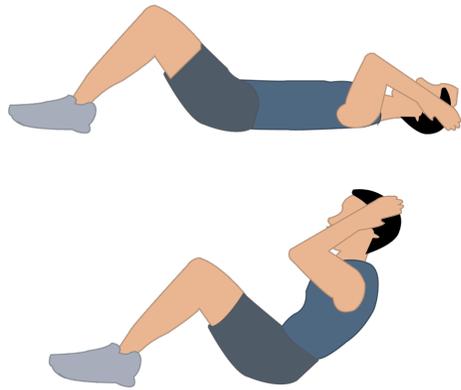
# Programme renforcement musculaire / étirements



Après chaque sortie, n'hésitez pas à faire le programme suivant (faire 3 tours de chaque exercices):

U15	U17
<p><u>Gainage ventral :</u> 30" travail / 30" récupération Avoir le dos droit, contracté abdos et fessier</p>	<p><u>Gainage ventral et latéral :</u> 30" travail / 30" récupération Avoir le dos droit, contracté abdos et fessier</p>
<p><u>Gainage latéral :</u> 30" travail d'un côté puis de l'autre / 30" récupération</p>	<p><u>Abdominaux (crunch = relevé de buste) :</u> 30" de travail / 30" récupération</p>
<p><u>Abdominaux (crunch = relevé de buste) :</u> 30" de travail / 30" de récupération</p>	<p><u>Pompes :</u> 2 séries de 15 pompes coupé d'1' de récupération</p>
<p><u>Etirements :</u> Quadriceps - ischio jambiers - mollets - fessiers</p>	<p><u>Etirements :</u> Quadriceps - ischio jambiers - mollets - fessiers</p>

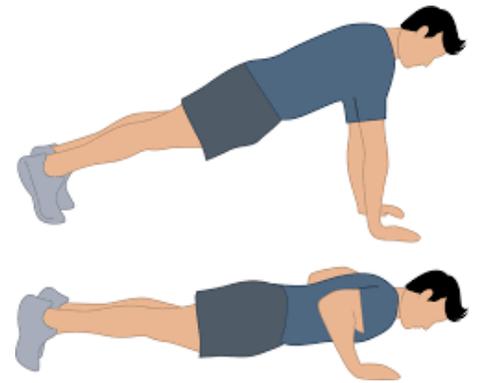
# Exercices renforcements musculaires



Travail des abdominaux « crunch »



Travail de gainage latéral puis de gainage ventral

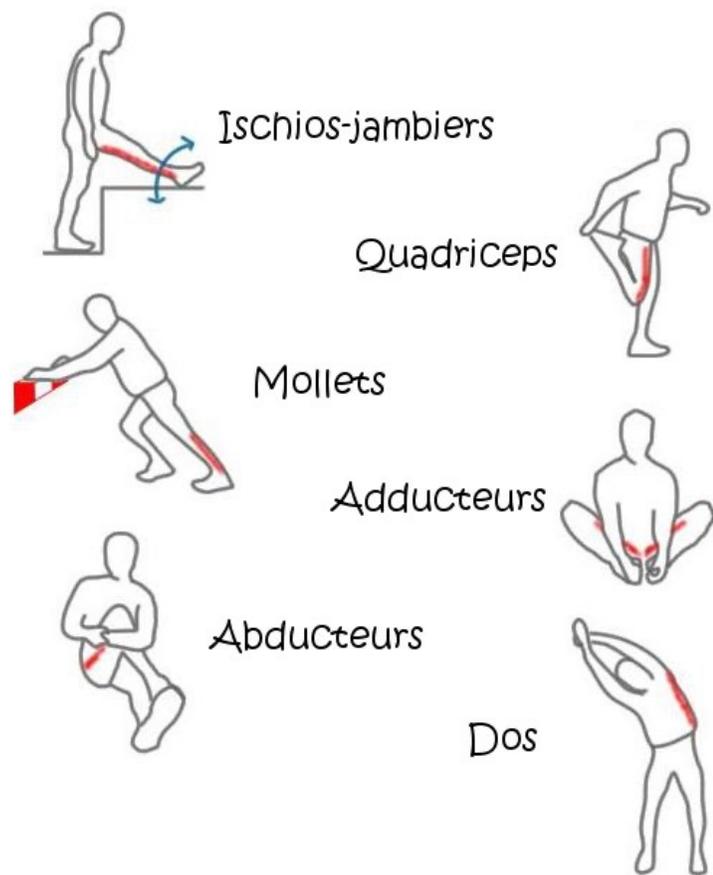


Travail de pompes

- 1 - N'oubliez pas d'expirer lors du travail (ne pas faire d'apnée)
- 2 - Pensez à bien gainer et à contracter les fessiers lors des exercices

# Exercices d'étirements

---



# Calendrier entraînements / matchs amicaux U17



<u>Lundi 19 août</u> --	<u>Mardi 20 août</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>Le Puy St Bonnet</u>	<u>Mercredi 21 août</u> --	<u>Jeudi 22 août</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>Le Puy St Bonnet</u>	<u>Vendredi 23 août</u> --	<u>Samedi 24 août</u> Journée cohésion + match amical <u>Lieu / horaire à définir</u>	<u>Dimanche 25 août</u> --
<u>Lundi 26 août</u> --	<u>Mardi 27 août</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>Le Puy St Bonnet</u>	<u>Mercredi 28 août</u> --	<u>Jeudi 29 août</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>Le Puy St Bonnet</u>	<u>Vendredi 30 août</u> --	<u>Samedi 31 août</u> Match amical ? <u>Lieu / horaire à définir</u>	<u>Dimanche 1<sup>er</sup> septembre</u> --
<u>Lundi 2 septembre</u> --	<u>Mardi 3 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>Mazieres en mauges</u>	<u>Mercredi 4 septembre</u> --	<u>Jeudi 5 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>Mazieres en mauges</u>	<u>Vendredi 6 septembre</u> --	<u>Samedi 7 septembre</u> Match amical ? <u>Lieu / horaire à définir</u>	<u>Dimanche 8 septembre</u> --
<u>Lundi 9 septembre</u> --	<u>Mardi 10 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>Mazieres en mauges</u>	<u>Mercredi 11 septembre</u> --	<u>Jeudi 12 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>LeMazieres en mauges</u>	<u>Vendredi 13 septembre</u> --	<u>Samedi 14 septembre</u> 1 <sup>er</sup> match de championnat <u>En attente</u>	<u>Dimanche 15 septembre</u> --

# Calendrier entraînements / matchs amicaux U15



<u>Lundi 19 août</u> --	<u>Mardi 20 août</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>La Tessoualle</u>	<u>Mercredi 21 août</u> --	<u>Jeudi 22 août</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>La Tessoualle</u>	<u>Vendredi 23 août</u> --	<u>Samedi 24 août</u> Journée cohésion + match amical <u>Lieu / horaire à définir</u>	<u>Dimanche 25 août</u> --
<u>Lundi 26 août</u> --	<u>Mardi 27 août</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>La Tessoualle</u>	<u>Mercredi 28 août</u> --	<u>Jeudi 29 août</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>La Tessoualle</u>	<u>Vendredi 30 août</u> --	<u>Samedi 31 août</u> Match amical Le Fief / Gesté <u>Lieu / horaire à définir</u>	<u>Dimanche 1<sup>er</sup> septembre</u> --
<u>Lundi 2 septembre</u> --	<u>Mardi 3 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>Le Puy St Bonnet</u>	<u>Mercredi 4 septembre</u> --	<u>Jeudi 5 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>Le Puy St Bonnet</u>	<u>Vendredi 6 septembre</u> --	<u>Samedi 7 septembre</u> Match amical Andrezé-Jub-Jallais <u>Lieu / horaire à définir</u>	<u>Dimanche 8 septembre</u> --
<u>Lundi 9 septembre</u> --	<u>Mardi 10 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>Le Puy St Bonnet</u>	<u>Mercredi 11 septembre</u> --	<u>Jeudi 12 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H30 <u>Le Puy St Bonnet</u>	<u>Vendredi 13 septembre</u> --	<u>Samedi 14 septembre</u> 1 <sup>er</sup> match de Championnat <u>En attente</u>	<u>Dimanche 15 septembre</u> --

# Infos supplémentaires

---



- Un groupe WhatsApp sera créé par les responsables d'équipe. Ce groupe nous permettra de donner les éventuelles informations aux joueurs.
- Une réunion d'information pour les parents et joueurs aura lieu en début de saison (la date vous sera communiqué courant du mois d'août)
- Nous allons utiliser l'application Sportyma en plus du groupe WhatsApp pour les présences des joueurs lors des entraînements et matchs (vous avez dû recevoir un mail pour vous inscrire)
- Vous pouvez aller sur le site du club ([uspumate.fr](http://uspumate.fr)) pour suivre l'actualité du début de saison