



US PUY  
MAZ  
TESS

---

REPRISE TREVE HIVERNALE

U15 / U17 / U19

# Programme trêve hivernale U15



Semaine 52	<u>Lundi 23 décembre</u> REPOS	<u>Mardi 24 décembre</u> REPOS	<u>Mercredi 25 décembre</u> REPOS	<u>Jeudi 26 décembre</u> REPOS	<u>Vendredi 27 décembre</u> REPOS	<u>Samedi 28 décembre</u> REPOS	<u>Dimanche 29 décembre</u> REPOS
Semaine 1	<u>Lundi 30 décembre</u> Séance individuelle*	<u>Mardi 31 décembre</u>	<u>Mercredi 1<sup>er</sup> janvier</u>	<u>Jeudi 2 janvier</u> Séance individuelle*	<u>Vendredi 3 janvier</u>	<u>Samedi 4 janvier</u> Journée parents - joueurs - éducateurs	<u>Dimanche 5 janvier</u>
Semaine 2	<u>Lundi 6 janvier</u>	<u>Mardi 7 janvier</u> Entraînement ou match amical	<u>Mercredi 8 janvier</u>	<u>Jeudi 9 janvier</u> Entraînement ou match amical	<u>Vendredi 10 janvier</u>	<u>Samedi 11 janvier</u> P3 - Match 1	<u>Dimanche 12 janvier</u>
Semaine 3	<u>Lundi 13 janvier</u>	<u>Mardi 14 janvier</u> Entraînement	<u>Mercredi 15 janvier</u>	<u>Jeudi 16 janvier</u> Entraînement	<u>Vendredi 17 janvier</u>	<u>Samedi 18 janvier</u> Tour de coupe	<u>Dimanche 19 janvier</u>

# Programme trêve hivernale U17



Semaine 52	<u>Lundi 23 décembre</u> REPOS	<u>Mardi 24 décembre</u> REPOS	<u>Mercredi 25 décembre</u> REPOS	<u>Jeudi 26 décembre</u> REPOS	<u>Vendredi 27 décembre</u> REPOS	<u>Samedi 28 décembre</u> REPOS	<u>Dimanche 29 décembre</u> REPOS
Semaine 1	<u>Lundi 30 décembre</u> Séance individuelle*	<u>Mardi 31 décembre</u>	<u>Mercredi 1<sup>er</sup> janvier</u>	<u>Jeudi 2 janvier</u> Entraînement À la Tessoualle	<u>Vendredi 3 janvier</u>	<u>Samedi 4 janvier</u> Séance individuelle*	<u>Dimanche 5 janvier</u>
Semaine 2	<u>Lundi 6 janvier</u>	<u>Mardi 7 janvier</u> Entraînement	<u>Mercredi 8 janvier</u>	<u>Jeudi 9 janvier</u> Entraînement	<u>Vendredi 10 janvier</u>	<u>Samedi 11 janvier</u> P3 - Match 1	<u>Dimanche 12 janvier</u>
Semaine 3	<u>Lundi 13 janvier</u>	<u>Mardi 14 janvier</u> Entraînement	<u>Mercredi 15 janvier</u>	<u>Jeudi 16 janvier</u> Entraînement	<u>Vendredi 17 janvier</u>	<u>Samedi 18 janvier</u> Tour de coupe	<u>Dimanche 19 janvier</u>

# Programme trêve hivernale U19



Semaine 52	<u>Lundi 23 décembre</u> REPOS	<u>Mardi 24 décembre</u> REPOS	<u>Mercredi 25 décembre</u> REPOS	<u>Jeudi 26 décembre</u> REPOS	<u>Vendredi 27 décembre</u> REPOS	<u>Samedi 28 décembre</u> Séance individuelle*	<u>Dimanche 29 décembre</u> REPOS
Semaine 1	<u>Lundi 30 décembre</u> Séance individuelle*	<u>Mardi 31 décembre</u>	<u>Mercredi 1<sup>er</sup> janvier</u>	<u>Jeudi 2 janvier</u> Séance individuelle*	<u>Vendredi 3 janvier</u> Entraînement	<u>Samedi 4 janvier</u>	<u>Dimanche 5 janvier</u>
Semaine 2	<u>Lundi 6 janvier</u>	<u>Mardi 7 janvier</u>	<u>Mercredi 8 janvier</u> Entraînement	<u>Jeudi 9 janvier</u>	<u>Vendredi 10 janvier</u> Entraînement	<u>Samedi 11 janvier</u> Match amical (Equipe A) Reprise Championnat (Equipe B)	<u>Dimanche 12 janvier</u>
Semaine 3	<u>Lundi 13 janvier</u>	<u>Mardi 14 janvier</u>	<u>Mercredi 15 janvier</u> Entraînement	<u>Jeudi 16 janvier</u>	<u>Vendredi 17 janvier</u> Entraînement	<u>Samedi 18 janvier</u> Reprise championnat Equipe A	<u>Dimanche 19 janvier</u>

# Séances individuelles U15

---

- Séance individuelle du lundi 30 décembre :
  - Footing 30 minutes (en aisance respiratoire)
  - Séance de renforcement musculaire à la suite du footing (diapositive suivante)
- Séance individuelle du jeudi 2 janvier :
  - Footing 35 minutes (en aisance respiratoire)
  - Séance de renforcement musculaire à la suite du footing (diapositive suivante)



# Séances individuelles U17

---

- Séance individuelle du lundi 30 décembre :
  - Footing 30 minutes (en aisance respiratoire)
  - Séance de renforcement musculaire à la suite du footing (diapositive suivante)
- Entraînement le jeudi 2 janvier
- Séance individuelle du samedi 4 janvier :
  - Footing 30 minutes (en aisance respiratoire)
  - Séance de renforcement musculaire à la suite du footing (diapositive suivante)



# Séances individuelles U19

---

- Séance individuelle du samedi 28 décembre :
  - Footing 45 minutes (en aisance respiratoire)
  - Séance de renforcement musculaire à la suite du footing (diapositive suivante)
- Séance individuelle du lundi 30 décembre:
  - Footing 45 minutes (en aisance respiratoire)
  - Séance de renforcement musculaire à la suite du footing (diapositive suivante)
- Séance individuelle du jeudi 2 janvier:
  - Echauffement (10' à 10km/h)
  - 10 blocs de 1min à 15 km/h (récupération 2' entre chaque série d'1 min)



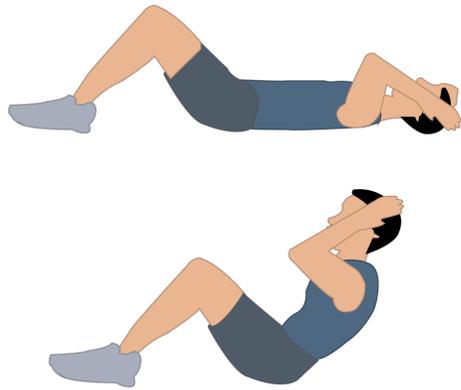
# Programme renforcement musculaire / étirements



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

U15	U17/U19
<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> 45" travail / 15" 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> 45" de travail / 15" 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>

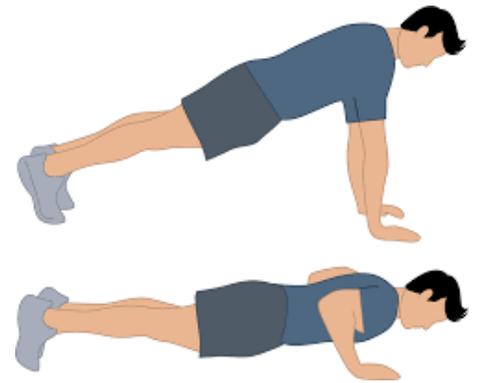
# Exercices renforcements musculaires



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

---

