



US PUY MAZ TESS

Saison 2025 / 2026



PROGRAMME DE REPRISE U15

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 4 au 10 août



Lundi 4 août

20min - footing allure modérée



Mercredi 6 août

20 min - footing allure modérée



Vendredi 8 août

20 min - footing allure modérée



Semaine du 11 au 17 août



Lundi 11 août

25 min - footing allure modérée



Mercredi 13 août

25 min - footing allure modérée



Vendredi 15 août

25 min - footing allure modérée

Programme renforcement musculaire / étirements



Gainage ventral :

30" travail / 30" récupération

Avoir le dos droit, contracté abdos et fessier

Gainage latéral :

30" travail d'un côté puis de l'autre / 30" récupération

Abdominaux (crunch = relevé de buste) :

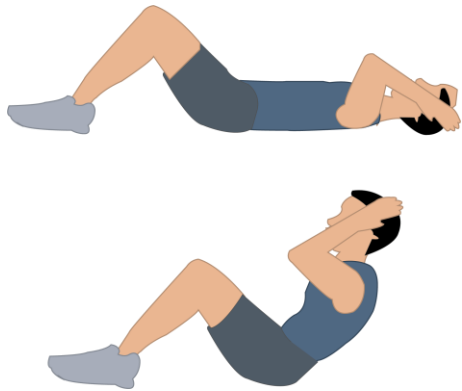
30" de travail / 30" de récupération

Etirements :

Quadriceps - ischio jambiers - mollets - fessiers

Suite

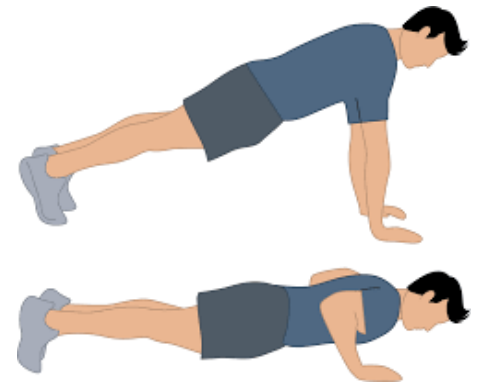
Exercices renforcements musculaires



Travail des abdominaux « crunch »



Travail de gainage latéral puis de gainage ventral

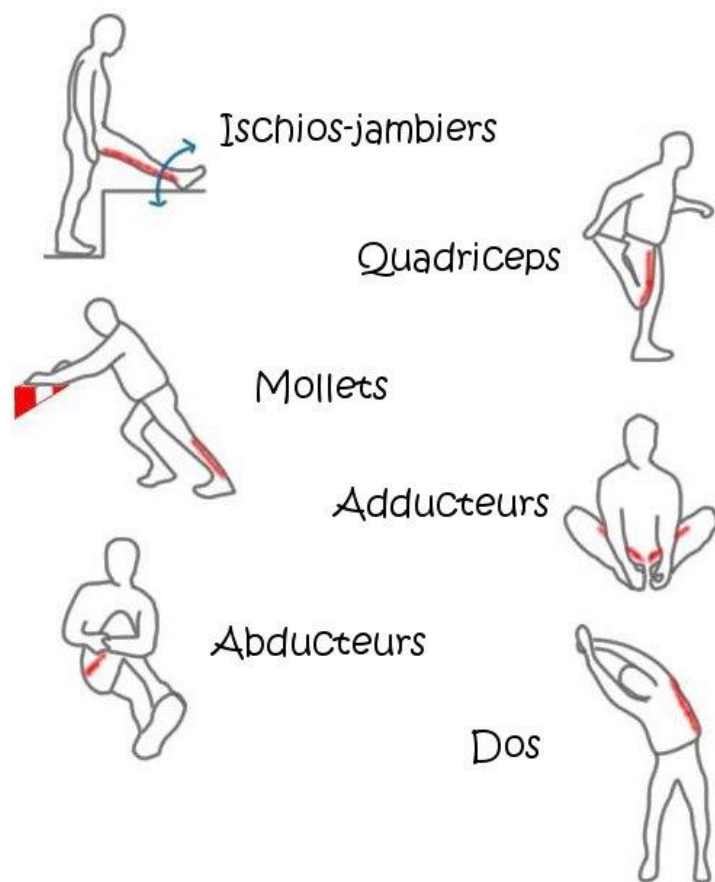


Travail de pompes

- 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

Suite

Exercices d'étirements



Calendrier entraînements / matchs amicaux U15



<u>Lundi 18 août</u> --	<u>Mardi 19 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>Mazières en mauges</u>	<u>Mercredi 20 août</u> --	<u>Jeudi 21 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>Mazières en mauges</u>	<u>Vendredi 22 août</u> --	<u>Samedi 23 août</u> Match amical 2 équipes <u>Coron OSTVC</u>	<u>Dimanche 24 août</u> --
<u>Lundi 25 août</u> --	<u>Mardi 26 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>Mazières en mauges</u>	<u>Mercredi 27 août</u> --	<u>Jeudi 28 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>Mazières en mauges</u>	<u>Vendredi 29 août</u> --	<u>Samedi 30 août</u> Stage Ile de Ré <u>Horaires à définir</u>	<u>Dimanche 31 août</u> Stage Ile de Ré <u>Horaires à définir</u>
<u>Lundi 1^{er} septembre</u> --	<u>Mardi 2 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessoualle</u>	<u>Mercredi 3 septembre</u> --	<u>Jeudi 4 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessoualle</u>	<u>Vendredi 5 septembre</u> --	<u>Samedi 6 septembre</u> Match amical 2 équipes <u>St Laurent Malvent</u>	<u>Dimanche 7 septembre</u> --
<u>Lundi 8 septembre</u> --	<u>Mardi 9 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessoualle</u>	<u>Mercredi 10 septembre</u> --	<u>Jeudi 11 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessoualle</u>	<u>Vendredi 12 septembre</u> --	<u>Samedi 13 septembre</u> 1 ^{er} match de Championnat <u>En attente</u>	<u>Dimanche 14 septembre</u> --

Infos supplémentaires



- Une réunion d'information pour les parents et joueurs aura lieu en début de saison (la date vous sera communiquée courant du mois d'août).
- Nous allons utiliser une nouvelle application pour les présences des joueurs lors des entraînements et matchs (nouvelle application - nous reviendrons vers vous pour vous donner toutes les explications nécessaires).
- Vous pouvez aller sur le site du club (uspumate.fr) pour suivre l'actualité du début de saison.
- Le calendrier ci-dessus peut être amené à être modifier si besoin.