



US PUY MAZ TESS

Saison 2025 / 2026

PROGRAMME DE REPRISE 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 28 juillet au 3 août



Lundi 28 juillet
20 min - footing allure modérée



Mercredi 30 juillet
20 min - footing allure modérée



Vendredi 1 août
20 min - footing allure modérée



Semaine du 4 au 10 août



Lundi 4 août
25 min - footing allure modérée



Mercredi 6 août
25 min - footing allure modérée



Vendredi 8 août
25 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



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

Gainage ventral et latéral :

30" travail / 30" récupération

Avoir le dos droit, contracté abdos et fessier

Abdominaux (crunch = relevé de buste) :

30" de travail / 30" récupération

Pompes :

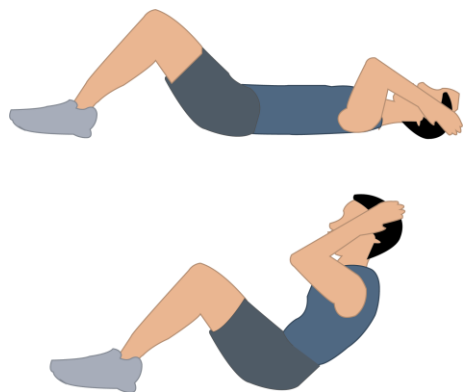
2 séries de 15 pompes coupé d'1' de récupération

Etirements :

Quadriceps - ischio jambiers - mollets - fessiers

Suite

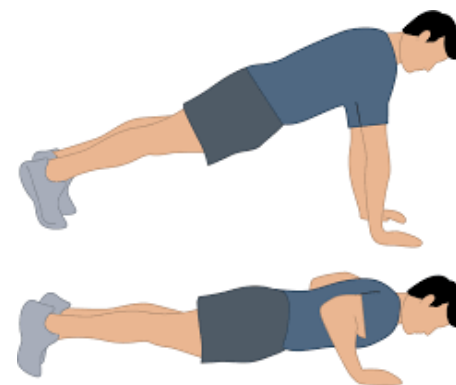
Exercices renforcements musculaires



Travail des abdominaux « crunch »



Travail de gainage latéral puis de gainage ventral

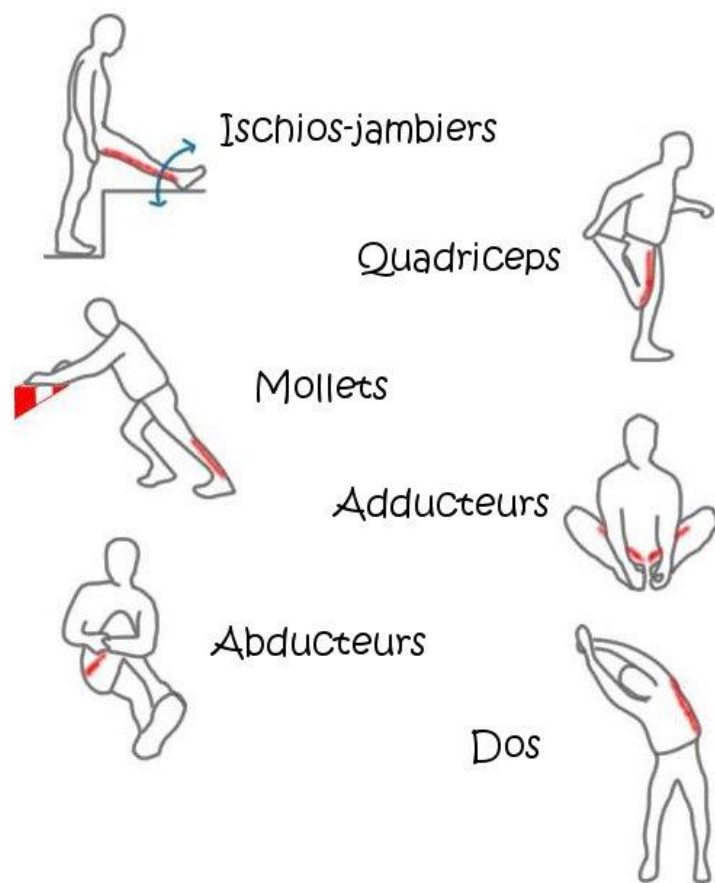


Travail de pompes

- 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 U17



<u>Lundi 18 août</u> --	<u>Mardi 19 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessoualle</u>	<u>Mercredi 20 août</u> --	<u>Jeudi 21 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessoualle</u>	<u>Vendredi 22 août</u> --	<u>Samedi 23 août</u> match amical St Laurent Malvent <u>Lieu / horaire à définir</u>	<u>Dimanche 24 août</u> --
<u>Lundi 25 août</u> --	<u>Mardi 26 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessoualle</u>	<u>Mercredi 27 août</u> --	<u>Jeudi 28 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessoualle</u>	<u>Vendredi 29 août</u> --	<u>Samedi 30 août</u> Stage + match amical (Chemillé) <u>Lieu / horaire à définir</u>	<u>Dimanche 31 août</u> --
<u>Lundi 1^{er} septembre</u> --	<u>Mardi 2 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>Le Puy Saint Bonnet</u>	<u>Mercredi 3 septembre</u> --	<u>Jeudi 4 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>Le Puy Saint Bonnet</u>	<u>Vendredi 5 septembre</u> --	<u>Samedi 6 septembre</u> Matchs amicaux Chanteloup FC3C <u>Lieu / horaire à définir</u>	<u>Dimanche 7 septembre</u> --
<u>Lundi 8 septembre</u> --	<u>Mardi 9 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>Le Puy Saint Bonnet</u>	<u>Mercredi 10 septembre</u> --	<u>Jeudi 11 septembre</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>Le Puy Saint Bonnet</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 (cette dernière aura lieu le lundi 6 septembre, nous vous communiquerons l'heure ultérieurement).
- Nous allons utiliser une nouvelle application pour la communication la saison prochaine (un mail vous sera envoyé pour le nouveau fonctionnement).
- 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.