



US PUY MAZ TESS

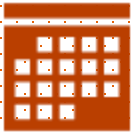
Saison 2025 / 2026

PROGRAMME DE REPRISE U19

Programme de préparation individuelle U19



Objectifs : Se remettre en jambe afin de retrouver son potentiel athlétique / Reprendre goût à l'effort / Être prêt pour la reprise



Semaine du 7 juillet au 13 juillet
(3 sorties dans la semaine)

1- 30' de course - 10/11 km/h



2 - 10 séries de 5 pompes



3 - 10 séries de 30 squats



4 - 4 fois 1' de gainage

Programme de préparation individuelle U19



Objectifs : Se remettre en jambe afin de retrouver son potentiel athlétique / Reprendre goût à l'effort / Être prêt pour la reprise



Semaine du 14 juillet au 20 juillet
(3 sorties dans la semaine)

1- 20' de course - 5' de marche - 20' de course (être à 12 km/h)

2 - 10 séries de 6 pompes

3 - 10 séries de 35 squats

4 - 4 fois 1' de gainage

Programme de préparation individuelle U19



Objectifs : Se remettre en jambe afin de retrouver son potentiel athlétique / Reprendre goût à l'effort / Être prêt pour la reprise



Semaine du 21 juillet au 28 juillet
(3 sorties dans la semaine)

1- 45' de course à 12 km/h



2 - 10 séries de 7 pompes



3 - 10 séries de 35 squats

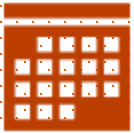


4 - 5 fois 1' de gainage

Programme de préparation individuelle U19



Objectifs : Se remettre en jambe afin de retrouver son potentiel athlétique / Reprendre goût à l'effort / Être prêt pour la reprise



Semaine du 28 juillet au 3 août
(3 sorties dans la semaine)

1- 30' de course à 12 km/h puis 5 séries de 2' à 14 km/h (entre les séries, vous marchez 2')

2 - 10 séries de 8 pompes

3 - 10 séries de 35 squats

4 - 5 fois 1' de gainage

Exercices renforcements musculaires

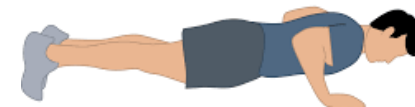
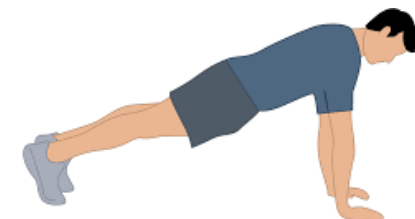


Travail des abdominaux « crunch »

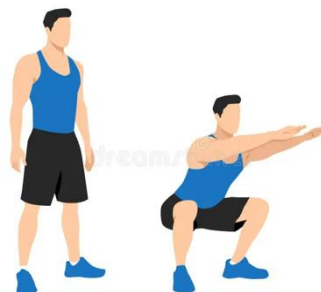


Travail de gainage latéral puis de gainage ventral

- 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

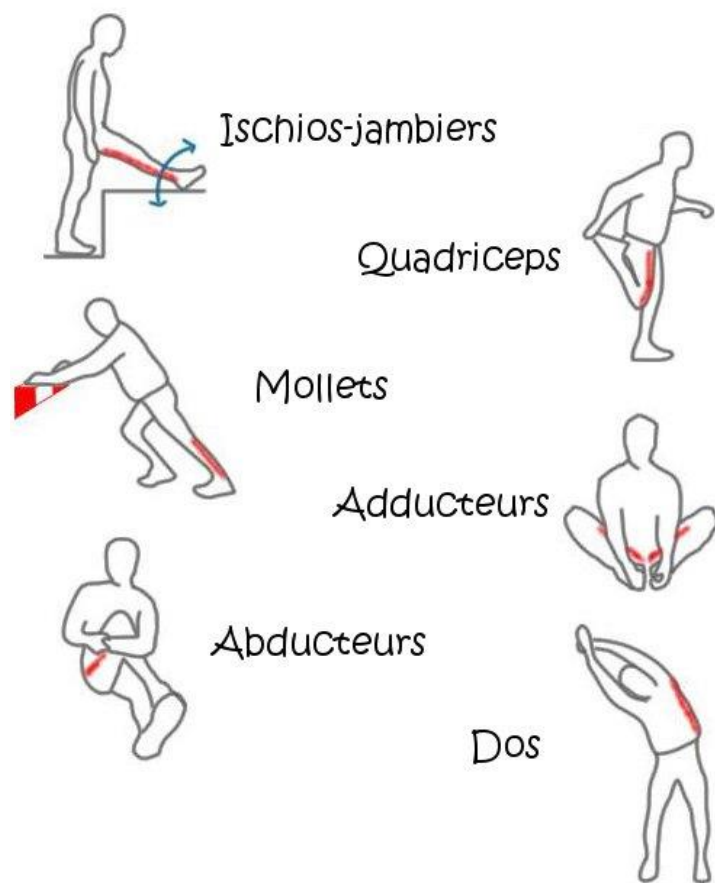


Travail de pompes



Travail de squat

Exercices d'étirements



Calendrier entraînements / matchs amicaux U19



<u>Lundi 4 août</u> --	<u>Mardi 5 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessovalle</u>	<u>Mercredi 6 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessovalle</u>	<u>Jeudi 7 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessovalle</u>	<u>Vendredi 8 août</u> --	<u>Samedi 9 août</u> --	<u>Dimanche 10 août</u> --
<u>Lundi 11 août</u> --	<u>Mardi 12 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessovalle</u>	<u>Mercredi 13 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessovalle</u>	<u>Jeudi 14 août</u> --	<u>Vendredi 15 août</u> --	<u>Samedi 16 août</u> <u>Match amical</u> Lieu et horaire à confirmer	<u>Dimanche 17 août</u> --
<u>Lundi 18 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessovalle</u>	<u>Mardi 19 août</u> --	<u>Mercredi 20 août</u> <u>Match amical</u> Lieu et horaire à confirmer	<u>Jeudi 21 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessovalle</u>	<u>Vendredi 22 août</u>	<u>Samedi 23 août</u> <u>Match amical</u> Lieu et horaire à confirmer	<u>Dimanche 24 août</u> --
<u>Lundi 25 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessovalle</u>	<u>Mardi 26 août</u> --	<u>Mercredi 27 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessovalle</u>	<u>Jeudi 28 août</u> Entraînement 19H00 - 20H45 <u>La Tessovalle</u>	<u>Vendredi 29 août</u> --	<u>Samedi 30 août</u> <u>Match amical ou</u> <u>Gambardella</u>	<u>Dimanche 31 août</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 l'application SportEasy pour les présences des joueurs lors des entraînements et matchs
- 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