

## Groupement Catégorie U15

### Planning reprise entrainements et matchs amicaux.

**Mardi 18 Août** : Entraînement 18h00 à 20h00 -Maulévrier

**Jeudi 20 août** : Entraînement 18h00 à 20h00 -Maulévrier

**Samedi 22 Aout** : 9h00 à 12h00 -Maulévrier

Présentation objectifs Sportifs et prérequis saison 2020/2021

+ Match opposition interne. (se munir d'un un maillot ou t-shirt blanc)

**Mardi 25 août** : Entraînement 18h15 à 20h00 -Maulévrier

**Jeudi 27 Aout** : Entraînement 18h15 à 20h00 -Maulévrier

**Dimanche 30 août** : Tournoi du Groupement 8h00 - Maulévrier.

**Mardi 1 septembre** : Entraînement 18h15 à 20h00 -Maulévrier

**Jeudi 3 septembre** : Entraînement 18h15 à 20h00 - Maulévrier

**Samedi 5 septembre**: Match amical Cholet football Club

Lieu et heure à définir. 2ieme division

**Jeudi 10 septembre : entraînement 18h15 à 19h45 + Réunion Parents 20h00 à Mazières salle du stade : présentation saison 2020/2021.**

**Samedi 12 septembre** : Match Amicaux 1 et 2 contre le Groupement Vihierois à Maulévrier. heure à définir 1iere et 3 ieme division.

**Samedi 19 septembre** : Matchs amicaux 1 et 2 Groupement May Bé Léger - lieu et heure à définir 1 iere<sup>r</sup> et 3 ieme division

Merci de venir à chaque entraînement avec vos baskets et votre gourde personnelle. Présence en tenue sur le terrain à l'heure précise indiquée pour les entrainements. Les convocations seront mises sur le site [ustmfoot.fr](http://ustmfoot.fr) pour les Maulévrais et sur le site [spmazières-football.fr](http://spmazières-football.fr) et affiché au stade de Mazières en mauges.

**Contact : Cyril Baudouin 06.1917.45.22 [cyriletbe@sfr.fr](mailto:cyriletbe@sfr.fr)**

**Merci de m'indiquer par mail (avec votre nom/ prénom) la date de votre retour à l'entraînement et aussi surtout des indisponibilités pour les matchs.**

## **Préparation d'avant saison.**

### **BIEN VOUS HYDRATER ET RESPECTEZ VOS CAPACITES AUSSI SELON LA CHALEUR.**

#### **LUNDI 27 JUILLET :**

Footing de 20 minutes, allure modérée (allure à laquelle vous pouvez parler).

5 minutes de marche normale pour récupérer.

Etirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)

3 x 15 abdominaux (jambes pliées)

#### **JEUDI 30 JUILLET :**

12 min de footing à allure modérée

3 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)

12 min de footing à allure modérée

Récupération en marche normale

Etirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)

Renforcement musculaire :

- 2 x 20 abdos (jambes pliées)

- Gainage : 2 x 20sec sur les avants bras (récup 30 sec)

- Gainage côté : 2 x 20sec (en alternance de chaque côté)

#### **LUNDI 3 AOÛT :**

15 min de footing à allure modérée

3 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)

15 min de footing à allure modérée

Récupération en marche normale

Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)

Renforcement musculaire :

- 3 x 20 abdos (jambes pliées)

- Gainage : 3 x 20sec (récup 30 sec)

- Gainage côté : 3 x 20sec (en alternance de chaque côté)

#### **MERCREDI 5 AOÛT :**

10 min de footing à allure modérée

5 min de footing à allure soutenue (70 à 80% de son potentiel)

5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)

10 min de footing à allure modérée

Récupération en marche normale

Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)

Renforcement musculaire :

- 3 x 20 abdos (jambes pliées)
- Gainage : 3 x 30sec (récup 30 sec)
- Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)

### LUNDI 10 AOÛT :

- 30 min de footing à allure modérée
- 5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
- Étirements (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- Renforcement musculaire :
  - 3 x 25 abdos (jambes pliées)
  - Gainage : 3 x 30sec sur les avants bras (récup 30 sec)
  - Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)
  - 3 x 10 pompes

### MERCREDI 12 AOÛT :

- 15 min de footing à allure modérée
- 10 min de fractionné (1min allure soutenue, 1min allure modérée)
- 5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
- Étirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- Renforcement musculaire :
  - 3 x 20 abdos (jambes pliées)
  - Gainage : 3 x 30sec (récup 30 sec)
  - Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)
  - 3 x 10 pompes

### VENDREDI 14 AOÛT :

- 15 min de footing à allure modérée
- 5 min de footing à allure soutenue (70 à 80% de son potentiel)
- 5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
- 5 min de footing à allure soutenue
- 5 min récupération en marche normale
- Étirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
- Renforcement musculaire :
  - 3 x 25 abdos (jambes pliées)
  - Gainage : 3 x 30sec (récup 30 sec)
  - Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)
  - 3 x 15 pompes

**DIMANCHE 16 AOÛT :** Pas obligatoire car reprise Mardi 18 AOÛT

- 15 min de footing à allure modérée
- Étirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)

