

Groupement Catégorie U15

Préparation d'avant saison, Planning reprise entrainements et matchs amicaux

Mardi 17 Aout : Entraînement 18h15 à 19h45 -Maulévrier

Jeudi 19 août : Entraînement 18h15 à 19h45 -Maulévrier

Samedi 21 Aout : Match Amical GJ Mortagne sur sèvre (1 équipe, le lieu à déterminer)

Lundi 23 Aout : Entraînement 18h15 à 19h45 à Maulévrier.

Mercredi 25 août : Match Amical Le May/èvre (2 équipes a et b) à Maulévrier

Jeudi 26 Aout : Entraînement 18h15 à 19h45 à Mazières en Mauges

Samedi 28 Aout : Tournoi CO Cerisay (1 équipe)

Mardi 31 septembre : Entraînement 18h15 à 20h00 à Maulévrier

Jeudi 2 septembre : Entraînement 18h15 à 19h45 à Mazières en Mauges

Samedi 4 septembre: Tournoi Groupement équipe 1 à St Pierre des échaubrognes.

Match amical Torfou équipe 2, lieu à déterminer

Lieu et heure à définir.

Jeudi 19 Septembre 20h00 : Réunion informations Parents/Groupement/Educateur sur l'organisation et règles communes de fonctionnement au stade de Mazières en Mauges.

Le championnat devrait reprendre le 11 septembre (à confirmer)

Les entrainements suivants seront toujours comme suit :

Mardi à Maulévrier et Jeudi à Mazières en Mauges de 19h00 précise prêt sur le terrain, à 20h30.

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 pour les Maulévrais et sur le site spmazieres-football.fr et affiché au stade de Mazières en mauges.

Contact : Cyril Baudouin 06.19.17.45.22 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 Individuelle d'avant saison.

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

LUNDI 26 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 20 abdominaux (jambes pliées)

JEUDI 29 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 passifs (IMPORTANT : 5 min minimum)

Renforcement musculaire :

- 2 x 30 abdos (jambes pliées)

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

- Gainage côté : 2 x 30 sec (en alternance de chaque côté)

SAMEDI 31 AOÛT :

20 minutes de footing allure modérée

LUNDI 2 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 20 sec (récup 30 sec)

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

MERCREDI 4 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 : 5 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)

SAMEDI 7 AOÛT :

30 min de footing à allure modérée
5 min de récupération active (en marchant relativement rapidement)
Etirements (IMPORTANT : 5 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

LUNDI 9 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)
Etirement (IMPORTANT : 5 min minimum)
Renforcement musculaire :
- 3 x 30 abdos (jambes pliées)
- Gainage : 3 x 30sec (récup 30 sec)
- Gainage côté : 3 x 30sec (en alternance de chaque côté)
- 3 x 10 pompes

MERCREDI 11 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
Etirement (IMPORTANT : 7 à 8 min minimum)
Renforcement musculaire :
- 3 x 35 abdos (jambes pliées)
- Gainage : 3 x 40sec (récup 30 sec)
- Gainage côté : 3 x 40sec (en alternance de chaque côté)
- 3 x 15 pompes

SAMEDI 14 AOÛT :

30 à 35 min de footing à allure modérée avec du fractionner de 30 seconde allure soutenue (6

au total, 1 toutes les 4min30sec)
Éirement Passif modéré