

**REPRISE SAISON 2022-2023****U 17 Saint Sylvain d'Anjou**

Jeudi	11-août	REPRISE ENTRAINEMENT 18h30 (début !!!) Baskets et chaussures de foot pour tous les entrainements de début de saison	
mardi	16-août	Entraînement 18h30	
jeudi	18-août	Entraînement 19h30	
samedi	20-août	Match amical à Saint Sylvain à 15 h 00 contre Brissac	
mardi	23-août	Entraînement 18h30	
Jeudi	25-août	Match amical à Trélazé à 18 h 30	Entraînement 19 h 30 autre Groupe
samedi	27-août	Match amical à Saint Sylvain d'Anjou à 11 h 00 contre Saumur	
mardi	30-août	Entraînement 18h30	
mercredi	31-août	Match amical à NDC Angers à 18 h 00	Repos autre Groupe
jeudi	01-sept.	Entraînement 19h30	
samedi	03-sept.	GAMBARDELLA pour certains 2 ème année Match amical à prévoir	
mardi	06-sept.	Entraînement 18h30	
jeudi	08-sept.	Entraînement 19h30	
samedi	10-sept.	GAMBARDELLA pour certains 2 ème année Match Amical à 15 h 00 à ANDARD	
mardi	13-sept.	Entraînement 18h30	
jeudi	15-sept.	Entraînement 19h30	
samedi	17-sept.	REPRISE Championnat	
mardi	20-sept.	Entraînement 18h30	
jeudi	22-sept.	Entraînement 19h30	

Prévoir Bouteille d'eau individuelle tout au long de la saison !!!!

En cas d'absence pensez à prévenir : Sébastien : 06-81-30-50-05 / Ludovic : 06-61-72-62-62
Timothée : 07-82-38-89-15 / Guillian : 07-77-67-27-85

Programme individuel de reprise U17

CYCLE	SEMAINE	PROGRAMME	
A T H L E T I S A T I O N	<u>Semaine1</u>	Mardi 26 Juillet : Travail de course 30 mins footing 140-160 pulsations + 30 abdos droits (2 séries)	
	Du 25 au 29 Juillet	Jeudi 28 Juillet : Travail de course 35 mins footing 140-160 pulsations + 40 abdos obliques (2 séries)	
	<u>Semaine 2</u>	Lundi 01 Août : Travail de course 35 mins footing 140-160 pulsations 5 séries de 1 min de gainage avec 1 min de récup	
	Du 1 au 5 Août	Mercredi 03 Août : Travail de course 40 mins footing 140-160 pulsations 30 abdos droits (2 séries) + 40 obliques (2 séries) 3 séries 1 min 30 de gainage avec 1 min de récup	
		Vendredi 05 Août : Travail de course 45 mins footing 140-160 pulsations 30 abdos droits (3 séries) + 40 obliques (3 séries) 3 x 10 pompes	
	<u>Semaine 3</u>	Lundi 07 Août : Travail de course 45 mins footing 140-160 pulsations 30 abdos droits (3 séries) + 40 obliques (3séries) 3 x 10 pompes	
	Du 8 au 12 Août	Mercredi 10 Août : Travail Technique 20 mins Jonglage Pied droit – Pied gauche , reprise de contact avec ballon (conduite de balle, changement de direction, feintes...) 30 abdos droits (3 séries) + 40 obliques (3 séries) 3 x 10 pompes + gainage à droite 30 sec + gainage à gauche 30 sec (3 séries)	
		Jeudi 11 Août : REPRISE ENTRAINEMENT à 18 h 30 précises Prévoir Baskets et chaussures de foot	
	En cas d'absence une semaine lors de la reprise collective pensez à nous prévenir!!!		

Pensez à vous hydrater avant, pendant et après l'effort