

REPRISE SAISON 2023-2024

U17 Saint Sylvain d'Anjou

Jeudi	17-août	REPRISE ENTRAINEMENT 19h00 - 20h30 Baskets et chaussures de foot pour tous les entrainements de début de saison	
Samedi	19-août	Entraînement 10h30 - 12h00	
Mardi	22-août	Entraînement 19h30 - 21h00 + amical le mercredi 23 Août vs Vaillante à confirmer	
Jeudi	24-août	Entraînement 19h00 - 20h30	
Samedi	26-août	Match Amical vs U19 Saint Sylvain , projection Gambardella	
Mardi	29-août	Entraînement 19h30 - 21h00	
Jeudi	31-août	Entraînement 19h - 20h30	
Samedi	02-sept	Intervention Kiné 10h 11h ? + repas	Match Amical vs Foyer de Trelaze 14h00 + Match amical équipe B entente ?
Mardi	05-sept	Entraînement 19h30 - 21h00	
Jeudi	07-sept	Entraînement 19h00 - 20h30	
Samedi	09-sept	Match amical A et B entente vs a définir	
Mardi	12-sept	Entraînement 19h30 - 21h00	
Jeudi	14-sept	Entraînement 19h00 - 20h30	

Samedi	16-sept	Reprise championnat A	Reprise championnat équipe B
Mardi	19-sept	Entraînement 19h30 - 21h00	
Jeudi	21-sept	Entraînement 19h00 - 20h30	
Samedi	23-sept	CHAMPIONNAT	

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

En cas d'absence pensez à prévenir : ROMAIN PORHEL : 07 77 06 00 86/ ADRIEN GOHIER : 06 75 70 95 73



Programme individuel de reprise UI7

CYCLE	SEMAINE	PROGRAMME	
PREPARATION PHYSIQUE GENERALE (PPG)	<u>Semaine 1</u> Du 1er au 6 Août	Mardi 1er Août : <u>Course:</u> 30 min footing (Aisance respiratoire) 140-160 pulsations <u>Renfo:</u> 30 abdos droits, 30 pompes , 45 secondes gainage de chaque côté	
		Jeudi 3 Août : <u>Course:</u> 35 min footing (Aisance respiratoire) 140-160 pulsations <u>Renfo:</u> 30 abdos droits, 30 pompes , 30 abdos obliques, 45 sec gainage chaque côté	
	<u>Semaine 2</u> Du 7 au 13 Août	Lundi 7 Août : <u>Course:</u> 35 min footing (Aisance respiratoire) 140-160 pulsations <u>Renfo:</u> Gainage ventral 3x40" – Gainage latéral 2x20"	
		Mercredi 9 Août : <u>Course:</u> 40 min footing (Aisance respiratoire) 140-160 pulsations <u>Renfo:</u> 30 abdos droit (2 séries), 30 abdos obliques (2 séries), 2x20 pompes, 3x1 min gainage ventral	
		Vendredi 11 Août : <u>Course:</u> 3x12 min 170 pulsations – récup active 2 min (marche soutenue) <u>Renfo:</u> 30 abdos droits (2 séries) 3x20 pompes , gainage ventral 3x1'	
	<u>Semaine 3</u> Du 14 au 20 Août	Lundi 14 Août : <u>Course:</u> 10 min (Aisance respiratoire) + 3x6min fractionné 1'/1' avec 2min récup/série <u>Renfo:</u> 4x20 squats, + 3x15 fentes alternées , 10 minutes jonglages, conduite de balle, reprise contact avec le ballon	
		Mercredi 16 Août : <u>Course:</u> 35 min footing (Aisance respiratoire) + 10 minutes jonglages, conduite de balle, reprise contact avec le ballon <u>Renfo:</u> 30 abdos droit (2 séries) , 30 abdos obliques (2 séries) , 2x 20 pompes	
		Jeudi 17 Août : REPRISE ENTRAÎNEMENT JEUDI 19H – 20H30 CHAUSSURE DE FOOT ET BASKETS OBLIGATOIRE !!!	
			Entraînement le mardi 19h30 – 21h00 et le jeudi 19h00 – 20h30
			En cas d'absence une semaine lors de la reprise collective, pensez à nous prévenir !!! FAITES LE ENTRE JOUEURS!!!

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