



Planning de reprise Groupement de Jeunes Cantenay-Soulaire



U 15

Programme d'avant saison U15 GJ CANTENAY ASSF

Ceci est un planning modifiable en fonction des disponibilités des joueurs et de l'effectif.

Les entrainements auront lieu le **lundi** et le **jeudi** au stade de **Soulaire** jusqu'aux vacances de la Toussaint, puis les entrainements se dérouleront à **Cantenay Epinard** jusqu'à ce que le terrain de Soulaire soit de nouveau praticable (mois d'avril environ).

Les entrainements commencent à **18h30** pile tout retard non justifié sera pénalisable.

- **Lundi 22 août** : Entrainement (18h30-20h00) à Soulaire

- **Mardi 23 aout** : Footing de 3 fois 10 minutes, en aisance respiratoire.

- Faire une pause en marchant de 2 minutes entre les séries.
- Etirements de 5 minutes après la course : 2 à 3 fois 15 à 20 secondes par groupe musculaire
- Gainage face, gainage à droite et gainage à gauche. 20 secondes de récupération entre chaque gainage.
- 8 séries de 10 abdominaux. Faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- 5 séries de 5 pompes. Faire une pause de 30 secondes entre chaque série.

- **Jeudi 25 aout** : Entrainement (18h30-20h00) à Soulaire

- Samedi 27 aout : **Footing 2 fois 15 minutes**

- Faire une pause en marchant de 2 minutes entre les séries.
- Etirements de 5 minutes après la course : 2 à 3 fois 15 à 20 secondes par groupe musculaire
- Gainage face, gainage à droite et gainage à gauche. 20 secondes de récupération entre chaque gainage.
- 8 séries de 10 abdominaux. Faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- 5 séries de 5 pompes. Faire une pause de 30 secondes entre chaque série.

- Lundi 29 aout : **Entrainement (18h30-20h00)**

- Mardi 30 aout : **Footing 2 fois 20 minutes.**

- Faire une pause en marchant de 2 minutes entre les séries.
- Etirements de 5 minutes après la course : 2 à 3 fois 15 à 20 secondes par groupe musculaire
- Gainage face, gainage à droite et gainage à gauche. 25 secondes de récupération entre chaque gainage.
- 8 séries de 10 abdominaux. Faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- 5 séries de 5 pompes. Faire une pause de 30 secondes entre chaque série.

- Jeudi 1er Septembre : **Entrainement (18h30-20h00)**

- Samedi 3 Septembre : **Match amical** contre adversaire à déterminer selon l'effectif

- Si pas de match : **Footing 35 minutes** Etirements de 7 minutes après la course : 2 à 3 fois 15 à 20 secondes par groupe musculaire
- Gainage face, gainage à droite et gainage à gauche. 30 secondes de récupération entre chaque gainage.
- 8 séries de 12 abdominaux. Faire une pause de 30 secondes entre chaque série.
- 5 séries de 6 pompes. Faire une pause de 30 secondes entre chaque série.

- Lundi 5 septembre : **Entrainement (18h30-20h00)**

- Jeudi 8 septembre : **Entrainement (18h30-20h00)**

- Samedi 10 septembre : **Match officiel (Championnat ou Coupe/Challenge)**

- Lundi 12 septembre : **Entrainement (18h30-20h00)**

- Jeudi 15 septembre: **Entrainement (18h30-20h00)**

- Samedi 17 septembre: **Match officiel** (Championnat ou Coupe/Challenge)

- Tout au long de la saison, merci de m'avertir des retards ou absences au **06 52 97 97 61**

ou magloiresebas@live.fr.

- Pensez bien à votre bouteille d'eau, running et crampons car les entrainements seront **intense** pour préparer au mieux la reprise du championnat.

- Pour n'importe quel renseignement ou incompréhension si petit qu'ils soient n'hésitez pas à m'envoyer un message.

Magloire SEBAS Responsable U15

06.52.97.97.61