



Planning Trêve Hivernale Seniors USMC

Saison 2024-2025



JOURS	LIEUX	HORAIRES	Séance ou Match
Coupure du vendredi 20 décembre (dernière séance 2024) au vendredi 27 décembre			
Préparation individuelle semaine du vendredi 27 décembre au vendredi 3 janvier			
- 2 footings de 35 minutes en endurance capacité (entre 10 et 11 km/h soit 6 min à 5min30/km), plus renforcement haut et bas du corps, gainage, proprioception			
- 1 footing de 12 minutes en endurance capacité (entre 10 et 11 km/h soit 6 min à 5min30/km) suivi d'une séquence de 12 minutes en alternant 1 minute « vite » (entre 12 et 14 km/h selon les niveaux soit 5 min à 4 min20s/km) - 1 minute « lente » plus 1 footing de 12 minutes en endurance capacité (entre 10 et 11 km/h soit 6 min à 5min30/km)			
Vendredi 3 janvier	LAVAL SOCCER	19H30	Séance de 19h30 à 20h30 au Sport In Park
Mardi 7 janvier	COSSE	19H15	Séance
Mercredi 8 janvier	COSSE	19H15	Séance
Vendredi 10 janvier	COSSE	19H15	Séance
Samedi 11 janvier	COSSE	17H00	Match amical équipe A contre St Berthevin R3
Dimanche 12 janvier	COSSE	15H00	Match amical équipe B contre Laigné R3
Mardi 14 janvier	COSSE	19H15	Séance
Mercredi 15 janvier	COSSE	19H15	Séance
Vendredi 17 janvier	COSSE	19H15	Séance
Samedi 18 janvier	COSSE	17H00	Match amical pour l'équipe A contre Louverné R3
Dimanche 19 janvier	CHATEAU GONTIER	15H00	Equipe B challenge du district contre l'Ancienne D1
Mardi 21 janvier	COSSE	19H15	Séance
Mercredi 22 janvier	COSSE	19H15	Séance
Vendredi 24 janvier	COSSE	19H15	Séance
Samedi 25 janvier	COSSE	18H00	Championnat Seniors R2 contre Pornic
Dimanche 26 janvier	COSSE	15H00	Championnat Seniors D1 contre Ernée
Mardi 28 janvier	COSSE	19H15	Séance
Mercredi 29 janvier	COSSE	19H15	Séance
Vendredi 31 janvier	COSSE	19H15	Séance
Samedi 1^{er} février			Championnat pour les 4 équipes A,B, C et D
Dimanche 2 février			

→ Prévoir des chaussures adaptées au terrain synthétique, à la salle plus une paire de running.

→ Afin de mieux planifier les entraînements et les matchs amicaux, merci de nous prévenir par Team Pulse ou par SMS de votre absence éventuelle.

→ D'ici là, bonnes fêtes de fin d'année, profitez bien mais pas trop quand même !!!

« Soyez impliqués lors de cette trêve hivernale et acteurs à la reprise des entraînements collectifs. Sans votre investissement et votre prise de conscience lors de cette phase déterminante de la saison, le club ne pourra pas atteindre les objectifs fixés.

Le plus difficile commence mais le meilleur reste à venir, si nous sommes capables de mettre toutes les chances de notre côté.

NOUS COMPTONS SUR VOUS TOUS. TOUS ENSEMBLE POUR GAGNER, c'est MERAL, MERAL-COSSE !!! »

Contacts :

Sébastien GEUSSELIN 06 23 43 48 07

Christophe RACINE 06 12 06 79 91

Alexandre DUTHEIL 06 80 92 84 00