

Planning de reprise U16-U17-U18 :

US Méral Cossé :

Saison 2025-2026 :



Etienne Restif

Tél : 06 86 26 90 87

Mail : e.restif@usmeralcosse.fr

Reprise individuelle :

Jours	Programme
Lundi 4 août	3 x 8' de footing (allure lente et régulière) + gainage
Mercredi 6 août	2 x 12' de footing (allure lente et régulière) + gainage
Vendredi 8 août	2 x 15' de footing (allure lente et régulière) + gainage
Lundi 11 août	2 x 15' de footing (allure lente et régulière) + gainage
Mercredi 13 août	4 x 6' de footing (allure moyenne et régulière) + gainage
Vendredi 15 août	1 x 25' de footing (allure moyenne et régulière) + gainage

Reprise collective :

Jours	Lieux	Horaires	Séance ou match
Semaine n°1 :			
Lundi 18 août	Cossé	17h	Séance
Mardi 19 août	Cossé	17h	Séance
Jeudi 21 août	Cossé	17h	Séance
Semaine n°2 :			
Mardi 26 août	Cossé	17h	Séance
Jeudi 28 août	Cossé	19h	Séance
Samedi 30 août	St Berthevin	?	Match amical U17 D1 1 ^{er} tour de la coupe Gambardella
Semaine n°3 :			
Lundi 1 septembre	Cossé	19h	Séance
Mercredi 3 septembre	Cossé	17h	Séance
Samedi 6 septembre	?	?	2 ^{ème} tour coupe Gambardella Match amical pour les U17 D1 contre l'AS Vitré
Semaine n°4 :			
Lundi 8 septembre	Cossé	19h	Séance
Mercredi 10 septembre	Cossé	17h	Séance
			Match amical pour les U17 D1 vs Changé U17 D1
Samedi 13 septembre	?	?	1 ^{ère} journée de championnat ?

- Durant la saison les séances auront lieu le
 - Lundi de 19h00 à 20h45
 - Mercredi de 17h00 à 18h30
 - Certains joueurs seront invités au fur et à mesure de la saison à participer aux séances seniors du vendredi.
 - Certains joueurs (U18) pourraient être amenés à jouer en seniors le dimanche selon les besoins dans la saison.