

Programme de reprise de la saison 2025-2026



Catégorie : U15 garçons

→ Programme de reprise individuelle du lundi 4 août au dimanche 17 août, à réaliser chez soi ou en vacances seul ou en groupe (bien s'hydrater, avoir une paire de running adaptée, choisir un terrain souple comme une piste, un chemin ou de l'herbe, éviter le bitume) :

- 3 séances par semaine :
- **Semaine 1** : 3 footings : 1 de 2x8 min et 2 de 2x10 min en aisance respiratoire, à allure modérée « capable de parler pendant le footing » + 2 exercices de gainage « statique » par séance



15 secondes en appuis sur chaque coude, 2 séries



15 secondes en appuis sur les 2 coudes, 3 séries

- **Semaine 2** : 3 footings : 1 de 2x10 min, 1 de 2x12', 1 de 20' sans s'arrêter en aisance respiratoire + 2 exercices de gainage identiques à la 1^{ère} semaine avec le même temps et les mêmes séries.

→ Reprise des séances collectives :

- **Mardi 19 août** : Séance de 10h à 12h
- **Jeudi 21 août** : Séance de 10h à 12h
- **Mardi 26 août** : Séance de 10h à 12h
- **Mercredi 27 août** : match amical contre Le Lion d'Angers à 15h00 au Lion d'Angers
- **Jeudi 28 août** : Séance de 10h à 12h
- **Samedi 30 août** : match amical contre St Berthevin A et B à 15h30 dans le cadre de la journée club (possibilité de restauration sur place pour les parents et enfants = une communication du club sera faite cet été à ce sujet)
- **Mardi 2 septembre** : Séance de 17h15 à 19h
- **Jeudi 4 septembre** : Séance de 17h15 à 19h
- **Samedi 6 septembre** : Match amical contre le GJ Haut Anjou (horaire et lieu à déterminer)

Prévoir sa gourde, crampons moulés et running à toutes les séances.

A partir du mardi 10 septembre, les séances auront lieu tous les mardi et jeudi de 17h15 à 19h00. Attention, la 1^{ère} séance ne sera plus le lundi comme la saison dernière !

En cas d'absence sur les séances et les matchs amicaux, merci de prévenir les éducateurs concernés :
Réfèrent de la catégorie et responsable des séances :

- Sébastien Geusselin

Tél : 06 23 43 48 07

Mail : s.geusselin@usmeralcosse.fr

- Coach U15 D1 : Florian OMASSON

Tél. : 06 24 80 04 85

Mail : omasson.florian@gmail.com

- Coach équipe U14 : Fabio Da Silva

Mail : fabio.dasilvamarques@outlook.com

Tél : 06 56 80 17 51

- Coach équipe U15 D3 à définir