

# PLANNING PRE SAISON U14/U15 SAISON 2024/2025

Lundi 19 août	Mardi 20 août	Mercredi 21 août	Jeudi 22 août	Vendredi 23 août	Samedi 24 août	Dimanche 25 août
Entraînement U14 / U15 17h45 - 19h15	Repos	Entraînement U14 / U15 17h15 - 18h45	Entraînement U14 / U15 17h45 - 19h15	Repos	Repos	Repos
Lundi 26 août	Mardi 27 août	Mercredi 28 août	Jeudi 29 août	Vendredi 30 août	Samedi 31 août	Dimanche 1er septembre
Entraînement U14 / U15 16h30 - 18h15	Repos	Entraînement U14 / U15 17h15 - 18h45	Entraînement U14 / U15 17h45 - 19h15	Repos	Rassemblement / Tournoi U14 / U15 (1 ou 2 équipes) Léo Lagrange	Repos
Lundi 2 septembre	Mardi 3 septembre	Mercredi 4 septembre	Jeudi 5 septembre	Vendredi 6 septembre	Samedi 7 septembre	Dimanche 8 septembre
Entraînement <b>U15 A / U15 B</b> 17H45 - 19H15	Entraînement <b>U14</b> 17H45 - 19H15	Entraînement <b>U15 B</b> 17h15 - 18h45 Match Amical U15 A Nort AC 16h Ext	Entraînement <b>U15 A / U14</b> 17h45 - 19h15	Repos	Matchs Amicaux U15 A / St Julien Divatte Ext U15 B / St Julien Divatte Ext U14 / AS Preux Dom ou Ext	Repos
Lundi 9 septembre	Mardi 10 septembre	Mercredi 11 septembre	Jeudi 12 septembre	Vendredi 13 septembre	Samedi 14 septembre	Dimanche 15 septembre
Entraînement <b>U15 A / U15 B</b> 17H45 - 19H15	Entraînement <b>U14</b> 17H45 - 19H15	Entraînement <b>U15 B</b> 17h15 - 18h45	Entraînement <b>U15 A / U14</b> 17h45 - 19h15	Repos	Championnat U14 / U15 A / U15 B	Repos

**Prévoir une tenue d'entraînement, une gourde, une paire de basket ou running et vos chaussures de foot à chaque séance.**

Jusqu'au jour de la reprise l'idéal serait de varier plusieurs activités sportives (ex : Foot, natation, vélo, tennis, basket, tennis de table, badminton, escalade etc...)

Et surtout faire quelques footings de 20 min en aisance respiratoire (pouvoir parler pendant le footing) 2 à 3 fois par semaine à partir du 22 juillet

**Important** : Après chaque footing faire une série de gainage 3 séries de 30s de face, de coté gauche, de coté droit (voir illustration ci-dessous),

Pas d'étirements si vous ne les maîtriser pas

