



## US PAYS ALZUREEN

Mairie de Lanuéjols  
6 rue des Jonquilles  
12350 LANUEJOULS

[contact@uspaysalzureen.fr](mailto:contact@uspaysalzureen.fr)

### Adresse Email officielle :

[551413@footoccitanie.fr](mailto:551413@footoccitanie.fr)

### CO-PRESIDENTS :

Nicolas FERRAND  
06.36.53.42.26

Alexandre DUARTE  
06.07.71.65.01

[president@uspaysalzureen.fr](mailto:president@uspaysalzureen.fr)

### VICE-PRESIDENT :

Etienne VIGUIE  
06.85.31.22.97

### TRESORIER Principal :

Fabien VIGUIE  
06.15.75.01.59

### TRESORIER Adjoint :

Pierre GLADIN  
06.81.85.48.44

[tresorier@uspaysalzureen.fr](mailto:tresorier@uspaysalzureen.fr)

### SECRETAIRE Général :

Ludovic BEC  
06.74.86.52.88

### SECRETAIRE Adjointe :

Anastasia KWIATKOWSKI  
06.73.70.39.07

[secretariat@uspaysalzureen.fr](mailto:secretariat@uspaysalzureen.fr)

### COMMUNICATION :

Bertrand CERLES

[communication.presse@uspaysalzureen.fr](mailto:communication.presse@uspaysalzureen.fr)

## AVANT PREPA :

|          |            |  |
|----------|------------|--|
| LUNDI    | 11 JUILLET | Footing 2x15min (Léger – 50%) + Circuit étirements,  |
| MERCREDI | 13 JUILLET | Gainage de 3 séries : 4 positions x 30s + Circuit étirements,  |
| VENDREDI | 15 JUILLET | Footing 2x18min (Léger – 60%) + Gainage de 3 séries : 4 positions x 30s + Circuit étirements,                  |
| LUNDI    | 18 JUILLET | Footing 3x8min (Intense – 90%) + Circuit étirements,   |
| MERCREDI | 20 JUILLET | Gainage et abdos : 2x15 abdos + Gainage de 3 séries 4x40s + Circuit étirements,                                |
| VENDREDI | 22 JUILLET | Footing 18min (Fractionné – 2min léger + 4min intense x3) + Gainage de 2 séries de 4x40s + Circuit étirements, |
| LUNDI    | 25 JUILLET | Footing 26min (Fractionné – 2min léger + 4min intense x4) + Circuit étirements,                                |
| MERCREDI | 27 JUILLET | Gainage et abdos : 2x15 abdos + Gainage de 3 séries 4x50s + Circuit étirements,                                |

## PREPA :

|                 |                |                              |              |                         |
|-----------------|----------------|------------------------------|--------------|-------------------------|
| VENDREDI        | 29 JUILLET     | ENTRAINEMENT N° 01           | 19H30        | à Lanuéjols / Grillades |
| MARDI           | 02 AOUT        | ENTRAINEMENT N° 02           | 19H30        | à Maleville             |
| VENDREDI        | 05 AOUT        | ENTRAINEMENT N° 03           | 19H30        | à Maleville             |
| MARDI           | 09 AOUT        | ENTRAINEMENT N° 04           | 19H30        | à Maleville             |
| <b>VENDREDI</b> | <b>12 AOUT</b> | <b>AMICAL SURPRISE N° 01</b> | <b>19H30</b> | <b>Lieu à définir</b>   |
| LUNDI           | 15 AOUT        | ENTRAINEMENT N° 05           | 19H30        | à Maleville             |
| <b>MERCREDI</b> | <b>17 AOUT</b> | <b>AMICAL RIEUP N° 02</b>    | <b>20H00</b> | <b>Lieu à définir</b>   |
| VENDREDI        | 19 AOUT        | ENTRAINEMENT N° 06           | 20H00        | à Maleville ou Drulhe   |
| MERCREDI        | 24 AOUT        | ENTRAINEMENT N° 07           | 19H30        | à Maleville             |
| <b>VENDREDI</b> | <b>26 AOUT</b> | <b>TOURNOI PRE-SAISON</b>    | <b>18H30</b> | <b>à Lanuéjols</b>      |
| MARDI           | 30 AOUT        | ENTRAINEMENT N° 08           | 19H30        | à Maleville             |
| VENDREDI        | 02 SEPT.       | ENTRAINEMENT N° 09           | 19H30        | à Maleville             |

**Florent BOUSCAL et le Staff technique.**

**07 . 68 . 36 . 68 . 98**

*notre histoire, nos couleurs, notre fierté.*

[www.uspaysalzureen.fr](http://www.uspaysalzureen.fr)  
Site officiel du club USPA

**Alzure  
Football**





**US PAYS ALZUREEN**

Mairie de Lanuéjols  
6 rue des Jonquilles  
12350 LANUEJOULS

[contact@uspaysalzureen.fr](mailto:contact@uspaysalzureen.fr)

Adresse Email officielle :  
[551413@footoccitanie.fr](mailto:551413@footoccitanie.fr)

**CO-PRESIDENTS :**

Nicolas FERRAND  
06.36.53.42.26

Alexandre DUARTE  
06.07.71.65.01

[president@uspaysalzureen.fr](mailto:president@uspaysalzureen.fr)

**VICE-PRESIDENT :**

Etienne VIGUIE  
06.85.31.22.97

**TRESORIER Principal :**

Fabien VIGUIE  
06.15.75.01.59

**TRESORIER Adjoint :**

Pierre GLADIN  
06.81.85.48.44

[tresorier@uspaysalzureen.fr](mailto:tresorier@uspaysalzureen.fr)

**SECRETAIRE Général :**

Ludovic BEC  
06.74.86.52.88

**SECRETAIRE Adjointe :**

Anastasia KWIATKOWSKI  
06.73.70.39.07

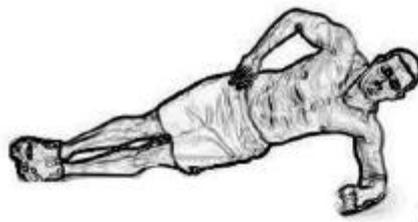
[secretariat@uspaysalzureen.fr](mailto:secretariat@uspaysalzureen.fr)

**COMMUNICATION :**

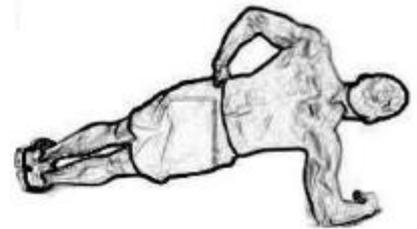
Bertrand CERLES

[communication.presse@uspaysalzureen.fr](mailto:communication.presse@uspaysalzureen.fr)

ANNEXES (CIRCUITS ÉTIREMENTS ET GAINAGE)



Gainage oblique



Gainage oblique

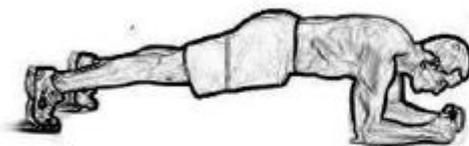


Planche abdominale



Gainage superman



*notre histoire, nos couleurs, notre fierté.*

[www.uspaysalzureen.fr](http://www.uspaysalzureen.fr)  
Site officiel du club USPA

**Alzure  
Football**

