



## 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)

### Staff Séniors Equipe 1 :

Francis CRISTIANO  
06.80.62.03.17

David COUDERC  
06.76.01.20.54

### Staff Séniors Equipe 2 :

Cédric CAZOR  
06.30.12.05.54

Bruno CANTALOUBE  
06.76.81.77.08

### Staff Séniors Equipe 3 :

Bertrand CERLES  
06.74.36.69.81

Arnaud MIQUEL  
06.42.49.76.21

### Staff Séniors Féminines :

Florent BOUSCAL  
07.68.36.68.98

Tom BROS  
06.21.50.19.02

Benjamin COUDERC  
06.78.24.71.37

Guillaume VIGUIE  
06.10.51.09.42

# #02

Informations sportives pour les joueurs(es) | 23 / 24

Planning prépa physique des Féminines

04 / 07 / 23

### Reprise individuelle avec du footing et du gainage chaque semaine :

Semaine 27 : 2 footings de 30 mins, 2 circuits de gainage sur 4x30s,  
Semaine 28 : 3 footings de 30 mins, 3 circuits de gainage sur 4x30s,  
Semaine 29 : 2 footings de 45 mins, 3 circuits de gainage sur 4x30s,

### Reprise collective Féminines & U18 :

#### • Semaine 30

**Vendredi 28 Juillet**      **Entraînement & Grillades**      **19H30**      **Lanuéjols**

#### • Semaine 31

**Mardi 01 Août**      **Entraînement**      **19H45**      **Maleville**

**Jeudi 03 Août**      **Entraînement**      **19H45**      **Drulhe**

#### • Semaine 32

**Mardi 08 Août**      **Entraînement**      **19H45**      **Maleville**

**Jeudi 10 Août**      **Match de préparation N° 1 ou Entraînement**      **19H45**      **\* A définir**

#### • Semaine 33

**Lundi 14 Août**      **Entraînement**      **19H45**      **Maleville**

**Mercredi 16 Août**      **Match de préparation N° 2 US Montbazens Rignac**      **20H30**      **\* A définir**

**Jeudi 17 Août**      **Entraînement**      **19H45**      **Maleville**

#### • Semaine 34

**Mardi 22 Août**      **Entraînement**      **19H45**      **Maleville**

**Jeudi 24 Août**      **Entraînement**      **19H45**      **Maleville**

**Vendredi 25 Août**      **Tournoi de pré-saison**      **19H45**      **Lanuéjols**

#### • Semaine 35

**Mardi 29 Août**      **Entraînement**      **19H45**      **Maleville**

**Jeudi 31 Août**      **Entraînement**      **19H45**      **Maleville**

**Vendredi 01 Septembre**      **Match de préparation N° 3 Adversaire à définir**      **19H45**      **Maleville**

**Dimanche 03 Septembre**      **Veillez toutes, réserver la date du Dimanche 03 Septembre.**

#### • Semaine 36

**Mardi 05 Septembre**      **Entraînement**      **19H45**      **Maleville**

**Vendredi 08 Septembre**      **Entraînement**      **19H45**      **Maleville**

**Dimanche 10 Septembre**      **Coupe de France**      **15H00**      **Suivant tirage**

#### • Semaine 37

**Mardi 12 Septembre**      **Entraînement**      **19H45**      **Maleville**

**Vendredi 15 Septembre**      **Entraînement**      **19H45**      **Maleville**

*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)

**Staff Séniors Equipe 1 :**

Francis CRISTIANO  
06.80.62.03.17

David COUDERC  
06.76.01.20.54

**Staff Séniors Equipe 2 :**

Cédric CAZOR  
06.30.12.05.54

Bruno CANTALOUBE  
06.76.81.77.08

**Staff Séniors Equipe 3 :**

Bertrand CERLES  
06.74.36.69.81

Arnaud MIQUEL  
06.42.49.76.21

**Staff Séniors Féminines :**

Florent BOUSCAL  
07.68.36.68.98

Tom BROS  
06.21.50.19.02

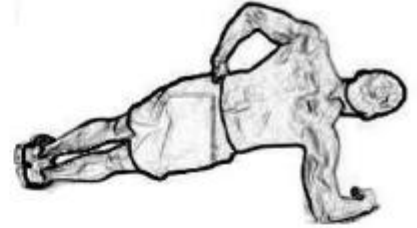
Benjamin COUDERC  
06.78.24.71.37

Guillaume VIGUIE  
06.10.51.09.42

ANNEXES (CIRCUITS ÉTIREMENTS ET GAINAGE)



Gainage oblique



Gainage oblique



Planche abdominale



Gainage superman



*notre histoire, nos couleurs, notre fierté.*