



## 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

# #01

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

Planning prépa physique des Séniors U18

01 / 07 / 23

### Reprise individuelle avec du footing chaque semaine :

Semaine 27 : 3 sorties de 30 mins,  
Semaine 28 : 3 sorties de 45 mins,  
Semaine 29 : 2 sorties de 45 mins + 1 sortie de 1h,

### Reprise collective Séniors & U18 :

#### • Semaine 30

<b>Mardi</b>	<b>25 Juillet</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>Drulhe</b>
<b>Vendredi</b>	<b>28 Juillet</b>	<b>Entrainement &amp; Grillades</b>	<b>19H30</b>	<b>Lanuéjols</b>

#### • Semaine 31

<b>Mercredi</b>	<b>02 Août</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>
<b>Judi</b>	<b>03 Août</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>
<b>Vendredi</b>	<b>04 Août</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>

#### • Semaine 32

<b>Lundi</b>	<b>07 Août</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>
<b>Mardi</b>	<b>08 Août</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>
<b>Vendredi</b>	<b>11 Août</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>

#### • Semaine 33

<b>Mercredi</b>	<b>16 Août</b>	<b>Match de préparation N° 1 US Montbazens Rignac 2</b>	<b>20H30</b>	<b>Montbazens</b>
<b>Judi</b>	<b>17 Août</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>
<b>Vendredi</b>	<b>18 Août</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>

#### • Semaine 34

<b>Mercredi</b>	<b>23 Août</b>	<b>Match de préparation N° 2 Foot Vallon 1</b>	<b>20H30</b>	<b>Lanuéjols</b>
<b>Judi</b>	<b>24 Août</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>
<b>Vendredi</b>	<b>25 Août</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>

#### • Semaine 35

<b>Mercredi</b>	<b>30 Août</b>	<b>Match de préparation N° 3 ES Combes 1</b>	<b>A définir</b>	<b>Aubin</b>
<b>Judi</b>	<b>31 Août</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>
<b>Vendredi</b>	<b>01 Septembre</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>

**Dimanche 03 Septembre** Veuillez tous, réserver la date du **Dimanche 03 Septembre**.

#### • Semaine 36

<b>Mercredi</b>	<b>06 Septembre</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>
<b>Vendredi</b>	<b>08 Septembre</b>	<b>Entrainement</b>	<b>19H30</b>	<b>* A définir</b>

\* Les stades seront désignés au cas par cas sur l'application SportEasy.

*notre histoire, nos couleurs, notre fierté.*

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

**Alzure  
Football**

