

**Programme
Intersaison
2016 - 2017
U14**



RUGBY CLUB

ORLÉANS

Conseils

La réussite de la saison à venir dépend de votre capacité à accumuler des points forts & de la confiance en soi. Mais cela passe par une implication personnelle à entretenir votre physique durant cette été 2016. Il faut mettre cette nouvelle saison sous le signe de l'humilité mais aussi de l'effort individuel et collectif.

- **Le cycle de préparation physique que je vous propose mettra l'accent sur**
 - **L'endurance**
 - **Le renforcement musculaire**
 - **La vitesse**

A ne pas négliger !!

- ❖ Bien s'hydrater avant, pendant (si possible) et après la séance
- ❖ Ne pas faire la séance par forte chaleur (matin ou début de soirée)
 - ❖ Etirements en fin de séance : supérieure à 45sec par muscle
 - ❖ Collation 1h avant les séances








Planning Juillet

Lundi 11/07	Mardi 12/07	Mercredi 13/07	Jeudi 14/07	Vendredi 15/07	Samedi 16/07	Dimanche 17/07
Course 30 min	Repos	Renfo Musculaire	Repos	Course 30 min	Repos	Etirements
Lundi 18/07	Mardi 19/07	Mercredi 20/07	Jeudi 21/07	Vendredi 22/07	Samedi 23/07	Dimanche 24/07
Course 30 min	Repos	Renfo Musculaire	Repos	Course 40 min	Repos	Etirements
Lundi 25/07	Mardi 26/07	Mercredi 27/07	Jeudi 28/07	Vendredi 29/07	Samedi 30/07	Dimanche 31/07
Course 30 min	Repos	Renfo Musculaire	Repos	Course 40min	Repos	Etirements

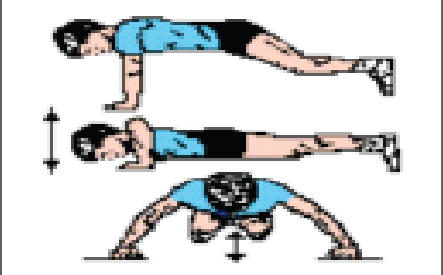
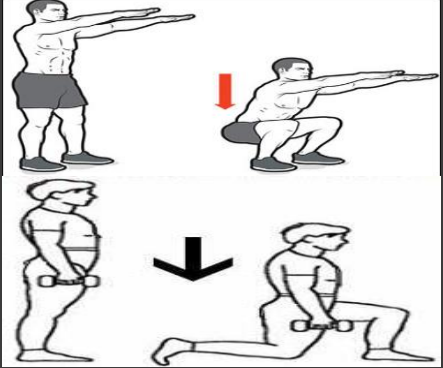
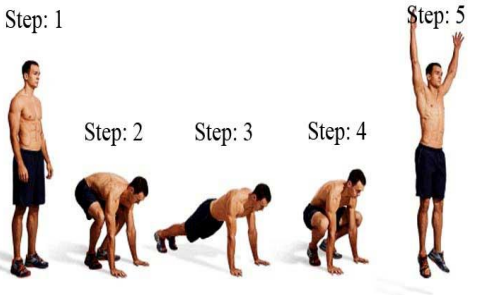
Planning Août

Lundi 01/08	Mardi 02/08	Mercredi 03/08	Jeudi 04/08	Vendredi 05/08	Samedi 06/08	Dimanche 07/08
Course 40 min	Repos	Renfo Musculaire	Repos	Vitesse 1	Repos	Etirements
Lundi 08/08	Mardi 09/08	Mercredi 10/08	Jeudi 11/08	Vendredi 12/08	Samedi 13/08	Dimanche 14/08
Course 40 min	Repos	Renfo Musculaire	Repos	Vitesse 2	Repos	Etirements
Lundi 15/08	Mardi 16/08	Mercredi 17/08	Jeudi 18/08	Vendredi 19/08	Samedi 20/08	Dimanche 21/08
Course 40 min						

Renforcement Musculaire


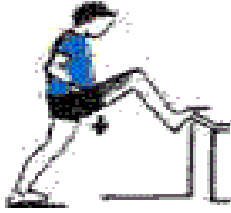
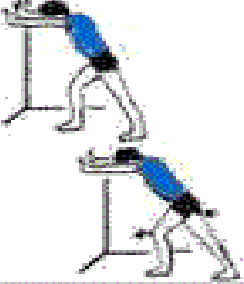
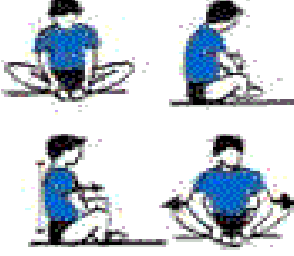
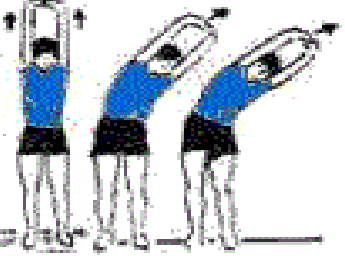
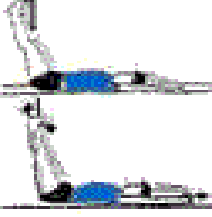
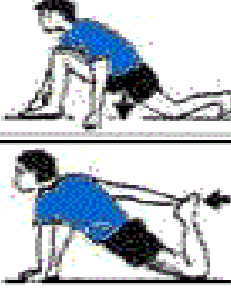

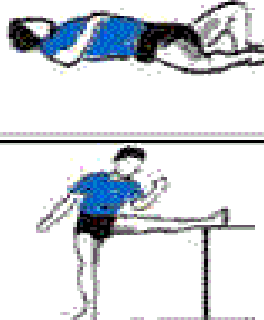
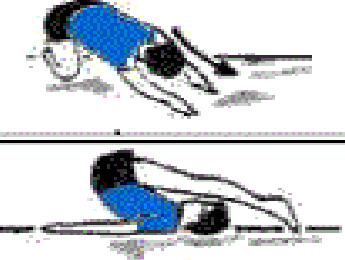
N°	Exercices	Image	Consignes	Répétitions
1	Gainage Facial + Gainage Côtés	 	<ul style="list-style-type: none"> Alignement pied-bassin & épaule, sans avoir le dos creux = 45's <p style="text-align: center;">+</p> <ul style="list-style-type: none"> Appui latéral gauche =45's Appui latéral droit =45's 	<ul style="list-style-type: none"> Effort= 45's sur chaque Combien= 5 fois Récup= 30's entre chaque bloc (Face + côté + côté)
2	Abdos classiques + Abdos rotation	 	<ul style="list-style-type: none"> Jambes levées sans qu'elles touchent le sol <p style="text-align: center;">+</p> <ul style="list-style-type: none"> Rotation du haut du corps (coude gauche pour genoux droit) 	<ul style="list-style-type: none"> Rép= 30 chacun (60 au total) Combien= 3 fois Récup= 45's entre chaque Bloc (classique + rotation)
3	Lombaires		<ul style="list-style-type: none"> A plat ventre, bras, jambes tendus & décollés 	<ul style="list-style-type: none"> Rép= 30 chacun Combien= 3 fois Récup= 45's entre chaque série

Renforcement Musculaire

N°	Exercices	Image	Consignes	Répétitions
4	<p>Pompes + Boxe à vide</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 10 pompes prise normale ▪ 10 pompes prise large ▪ 10 pompes prise serrée ▪ 10 boxing dans le vide 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combien= 3 fois ➤ Récup= 30's entre chaque bloc (Les pompes + Boxe)
5	<p>Squat à vide + Fente à vide</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 20 squat ▪ 10 fentes jambes gauches ▪ 10 fentes jambes droites 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combien= 3 fois ➤ Récup= 30's entre chaque bloc (Squat + Fentes)
6	<p>Burpees</p>		<ul style="list-style-type: none"> ▪ 15 burpees 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Combien= 3 fois ➤ Récup= 30's entre chaque série

Les Etirements

Ne pas oublier les étirements pour éviter les courbatures & surtout l'Hydratation à chaque fin de séance!!

Ischio-jambiers Muscles postérieurs de la cuisse	Quadriceps Muscles antérieurs de la cuisse	Mollet Muscles postérieurs de la jambe	Adducteurs Muscles de la partie interne de la cuisse	Dos Muscles intervertébraux
Flexion de la hanche et extension du genou	Extension hanche et flexion du genou	Extension du genou et flexion du pied	Abduction du fémur	Allongement du rachis
				
				

Séance Vitesse

- ⦿ Avant chaque séance, l'échauffement est très important pour éviter toute blessure

Echauffement

- 10 min de footing à allure normale
- Talon aux fesses des 2 côtés
- Montées de genoux
- Pas chassés de chaque côtés
- 3 accélération progressive sur 5m à 10m (ne pas couper directement, laisser dérouler)



Séance Vitesse

Séance 1 (ne pas oublier l'échauffement)

- 5 sprints de 30m avec 30's de récupération entre chaque sprint
- 5 sprints de 50m avec 40's de récupération entre chaque sprint
- 2 sprints de 100m avec 50's de récupération entre chaque sprint

5 min de récupération total

- 5 sprints de 30m avec 30's de récupération entre chaque sprint
- 5 sprints de 50m avec 40's de récupération entre chaque sprint
- 2 sprints de 100m avec 50's de récupération entre chaque sprint

5 min de footing à allure récupération & enfin étirements (45's sur chaque groupe musculaire)

Séance 2 (ne pas oublier l'échauffement)

Effectuer la même que la séance 1



RUGBY CLUB
ORLÉANS

Séance Vitesse

Séance 3 (ne pas oublier l'échauffement)

- 2 séries de 4 x 10m (retour en marchant) et prendre 2' min de récupération entre chaque série
- 2 séries de 4 x 15m (retour en marchant) et prendre 2' min de récupération entre chaque série
- 4 séries de 1 x 10m, 1 x 20m, 1x30m, 1x20m (retour en marchant) et prendre 2' min de récupération entre chaque série

10 min de footing à allure récupération & enfin étirements (45's sur chaque groupe musculaire)

Merci de votre implication !

Il est important que vous le fassiez, pour
arriver en pleine forme lors de la reprise
d'entraînement

le mercredi 17 août

Bonnes Vacances



Respect

Investissement

Plaisir