



SAVIGNY RUGBY SENART

## Préparation Physique saison 2015 / 2016

Durée de la préparation physique **Individuelle**: 5 semaines  
du **lundi 20 Juillet au dimanche 23 août** .

2 à 3 séances par semaine : Lundi / Mercredi / Vendredi

Groupe 1 : joueurs de 1<sup>er</sup> et 2<sup>nd</sup> ligne  
Groupe 2 : 3<sup>eme</sup> ligne, demies et  $\frac{3}{4}$

### 4<sup>eme</sup> semaine du 10 août au 16 août

-Échauffement articulations .Voir tableau page 11  
-Footing

#### Groupe 1 : lundi et vendredi

10 minutes allure lente (8km/h)

Séance de fractionné :

**1er série (20 + 20) x 6 = 20 secondes rapides + 20 secondes lentes fois six.**

5 minutes repos ( arrêt) **IL FAUT BOIRE DE L'EAU**

**2eme série (20 + 20) x 6 = 20 secondes rapides + 20 secondes lentes fois six.**

#### Groupe 1 : mercredi

10 minutes allure lente (8 km/h)

30 minutes allure soutenue (10 km /h minimum). **IL FAUT BOIRE DE L'EAU**

#### Groupe 2 : lundi et vendredi

10 minutes allure lente (9 km/h)

Séance de fractionné :

**1er série (20 + 20) x 8 = 20 secondes rapides + 20 secondes lentes fois huit.**

5 minutes repos ( arrêt) **IL FAUT BOIRE DE L'EAU**

**2eme série (20 + 20) x 8 = 20 secondes rapides + 120 secondes lentes fois huit.**

## Groupe 2 : mercredi

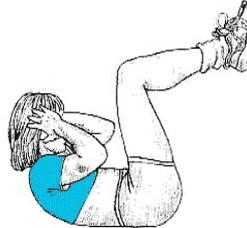
10 minutes allure lente (9 km/h)

30 minutes allure soutenue (11 km /h minimum). **IL FAUT BOIRE DE L'EAU**

### Renforcement musculaire

Groupe 1 et 2 : 3 séries complètes avec 1 minute de récupération entre chaque série.

- 45 abdos
- 25 pompes
- 1 minute de gainage de face
- 45 secondes coté droit
- 45 secondes coté gauche



**EX :** 45 abdos + 25 pompes+1 mn gainage +45 s coté droit +45 s coté gauche -  
1 minute repos- 45+25+1 mn+45s+45s – 1 minute repos – 45+25+1 mn+45s+45s .



© Espace-musculation.com



© Espace-musculation.com

**ETIREMENT EN FIN DE SEANCE.VOIR TABLEAU pages 9 et 10**