



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  $\frac{3}{4}$

### **Objectif**

Étirer les fibres musculaires

Consignes

Faire l'étirement sans temps de ressort ni mouvement brusque.

Tenir la position 10 secondes.

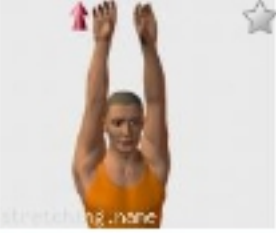





3 répétitions par étirement.

L'étirement ne doit pas être douloureux pour être efficace. Soufflez pendant l'étirement.

Étirement musculaire !

**Les longs étirements provoquent une diminution conséquente de la force musculaire; il ne faut donc pas dépasser 10 secondes.**

## Tableau des étirements

 stretching.png	 stretching.png	 stretching.png	 stretching.png
<b>1</b> / <b>17</b> 10 secondes chaque côté ref2	<b>2</b> / <b>17</b> ref11	<b>3</b> / <b>17</b> ref39	<b>4</b> / <b>17</b> ref21
 stretching.png	 stretching.png	 stretching.png	 stretching.png
<b>5</b> / <b>17</b> ref34	<b>6</b> / <b>17</b> ref47	<b>7</b> / <b>17</b> ref4	<b>8</b> / <b>17</b> ref5
 stretching.png	 stretching.png	 stretching.png	 stretching.png
<b>9</b> / <b>17</b> ref13	<b>10</b> / <b>17</b> ref5	<b>11</b> / <b>17</b> ref8	<b>12</b> / <b>17</b> ref40
 stretching.png	 stretching.png	 stretching.png	 stretching.png
<b>13</b> / <b>17</b> 10 secondes chaque jambe ref38	<b>14</b> / <b>17</b> ref10	<b>15</b> / <b>17</b> 10 secondes chaque jambe ref51	<b>16</b> / <b>17</b> 10 secondes chaque jambe ref50
 stretching.png			
<b>17</b> / <b>17</b> ref58			

## ECHAUFFEMENT (Début des séances)

### Mobilisation articulaire

*Objectif*

Mobiliser toutes les articulations

*Consigne*

Aller doucement et lentement, ne pas forcer

Respecter un ordre pour ne rien oublier, par exemple du haut vers le bas

Faire plusieurs fois les exercices en travaillant par séries sur chaque articulation (ex: 3x10)

Mobilisation articulaire						<a href="http://entrainement-sportif.fr">http://entrainement-sportif.fr</a>
chevilles	bassin	dos	cou	épaules	poignets	doigts