



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  $\frac{3}{4}$

### 1<sup>er</sup> semaine du 20 juillet au 26 juillet

-Échauffement articulations .Voir tableau page 11

-Footing

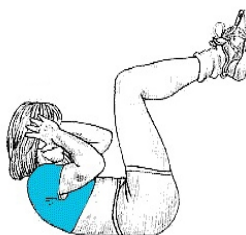
Groupe 1 : 20 minutes **IL FAUT BOIRE DE L'EAU**

Groupe 2 : 30 minutes **IL FAUT BOIRE DE L'EAU**

### Renforcement musculaire

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

- 20 abdos
- 10 pompes
- 30 secondes de gainage de face
- 30 secondes coté droit
- 30 secondes coté gauche



**EX :** 20 abdos + 10 pompes+30 s gainage +30 s coté droit +30 s coté gauche -  
1 minute repos- 20+10+30s+30s+30s – 1 minute repos - 20+10+30s+30s+30s .



© Espace-musculation.com



© Espace-musculation.com

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