



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^{er} et 2nd ligne

Groupe 2 : 3^{eme} ligne, demies et $\frac{3}{4}$

2^{eme} semaine du 27 juillet au 02 août

-Échauffement articulations .Voir tableau page 11

-Footing

Groupe 1 : 15 minutes allure lente (8km/h)

5 minutes de récupération (arrêt)

15 minutes allure soutenue (10 km /h minimum)

IL FAUT BOIRE DE L'EAU

Groupe 2 : 20 minutes allure lente (9km/h)

5 minutes de récupération (arrêt)

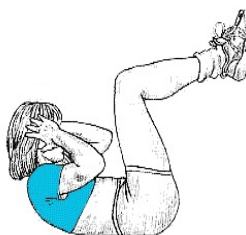
20 minutes allure soutenue (11 km /h minimum)

IL FAUT BOIRE DE L'EAU

Renforcement musculaire

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

- 30 abdos
- 15 pompes
- 45 secondes de gainage de face
- 30 secondes coté droit
- 30 secondes coté gauche



EX : 30 abdos + 15 pompes+45 s gainage +30 s coté droit +30 s coté gauche -
1 minute repos- 30+15+45s+30s+30s – 1 minute repos - 30+15+45s+30s+30s .



© Espace-musculation.com



© Espace-musculation.com

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