

PROGRAMME D'ENTRAÎNEMENT INTERSAISON

Le programme qui vous est donné a pour but de vous éviter d'arriver à la reprise des entraînements (le 10 Août) en étant à court de condition physique. Ceci vous permettra de supporter du mieux possible la charge d'entraînement qui vous sera imposé lors de la préparation d'avant saison.

L'objectif est de conserver un minimum d'activité, de ne pas couper totalement pendant une trop longue période car plus dur sera la reprise !

Le programme est constitué d'un travail de capacité aérobie et de renforcement musculaire.

Lors des deux dernières semaines de Juin, faites un maximum d'activités extra rugby : football, tennis, vélo (très bon sur le plan musculaire et cardio, mais attention à votre dos), squash, natation..

Des séances de touché ont encore lieu le vendredi au club, pour rappel.

Au début du mois de Juillet et jusqu'à la reprise des entraînements, réaliser deux à trois séances d'entretien. Une d'entre elles doit être ludique (touché, foot, volley,..) tandis que les deux autres devront être consacrées à du renforcement musculaire et à de la course.

1. RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Le principe est de réaliser des circuits en alternant un exercice du haut du corps puis un exercice de tronc et enfin un exercice du bas du corps. Les séances ne doivent pas dépasser une heure, étirements compris.

Voici plusieurs exercices :

- Gainage facial : alignement pied- bassin-épaules. Position statique en évitant le dos creux. *Statique 2 minutes*
- Abdominaux classiques « crunch » : pieds décollés et non fixés. Relever le buste en insistant sur la contraction abdominale. *30 répétitions*
- Gainages côtés : appui latéral gauche : *30 sec* puis appui latéral droit : *30 sec* - *Répétition 3 fois d'affilé*
- Pompes avec appui sur step ou banc : appui sur les mains largeur d'épaules ou moins. Insister sur l'amplitude maximale. *30 répétitions*
- Lombaires : à plat ventre position statique ou dynamique. Bras et jambes tendus et décollés, regard en direction du sol. *30 répétitions*
- Gainage dorsal : à plat dos, en appui sur les coudes et les talons, maintenir le corps bien gainé. *1 minute*
- Abdominaux pieds/mains : venir chercher pieds et mains le plus haut possible, descente sans toucher avec jambes et bras tendus. *30 répétitions*
- Abdominaux en rotation : venir chercher l'extérieur du genou droit avec le coude gauche et inversement. *30 répétitions*
- Pompes mains : 10 pompes avec appuis serrés, 10 pompes avec appui main gauche avancée et 10 pompes avec appui main droite avancée. *3 séries.*
- Abduction de la hanche couchée : exercice qui s'effectue allongé au sol. Ecarter une jambe dans un mouvement large en conservant le dos droit, souffler durant

- l'effort et inspirer en revenant à la position initiale. *15 répétitions de chaque côté*
- Fentes dans les trois dimensions : faire des fentes avant, latérales et diagonales. *10 répétitions sur chaque jambe*
 - Chaise en isométrie : s'appuyer contre un mur et se mettre en position assise, mains en avant. *6 séries de 45 secondes*
 - Pompes twist : effectuer le mouvement normalement et terminer avec un bras vers le haut. *20 à 30 répétitions*
 - Atelier triceps : entre deux bancs effectuer des descentes et remontées en gardant les jambes tendues. *Séries de 20 répétitions*
 - Corde à sauter : enchaîner des séries de 1 à 2 minutes. *6 à 10 séries.*

2. TRAVAIL D'ENDURANCE

Le principe est de réaliser trois séances par semaine : une de course simple, une autre réalisée sous forme d'activité (foot, vélo,..) et une troisième de renforcements musculaire.

Ce travail s'effectue sur deux phases :

- > la première sur le mois de Juillet (4 semaines) qui consiste en un travail de capacité aérobie et d'endurance musculaire,
- > la seconde de début Août jusqu'à la reprise (2 semaines) qui consiste en un travail d'intensité aérobie et de vitesse.

Voici le découpage du travail d'endurance :

o PREMIERE PHASE

> Semaine 1 :

- Effectuer un footing d'une heure à 60% de la VMA (110 à 130 pulsations/minute)
- Une séance de renforcement musculaire
- Une séance ludique

> Semaine 2 :

- Un footing de 45 minutes à 70% de la VMA (130 à 150 puls/min)
- Séance de renforcement musculaire
- Séance ludique

> Semaine 3 :

- Footing de 45 minutes à 75% de la VMA (140 à 150 puls/min)
- Séance de renforcement musculaire
- Séance ludique

> Semaine 4 :

- Footing de 30 minutes à 80% de la VMA (160 à 170 puls/min)
- Séance de renforcement musculaire
- Séance ludique

Pour les séances ludiques, je vous recommande le vélo pour tous ceux qui n'ont pas de problème de dos. Il a peu de douleur pour les articulations et il est possible d'atteindre un haut niveau d'intensité tout en travaillant le bas du corps.

o DEUXIEME PHASE

Pour les séances de cardio, faites selon votre choix : soit en 20/20 (retirer 20 mètres par rapport au 30/30), soit en 30/30. Pour le 5 de devant la distance doit être de au minimum 110 ou 120 mètres et entre 120 et 160 mètres pour les autres.

> Semaine 1 :

- Effectuer deux séries de 9 minutes avec 5 minutes de récupération entre chaque série.
- Séance de renforcement musculaire.
- Travail de puissance/vitesse : effectuer deux séries de 6 répétitions de sprint sur 20 mètres. Récupération entre chaque répétition de 45 à 50 secondes et entre chaque série de 5 à 6 minutes. Gainage et abdos pendant la récupération.

> Semaine2 :

- Effectuer deux séries de 12 minutes avec 5 minutes de récupération entre chaque série.
- Séance de renforcement musculaire.
- Travail de puissance/vitesse : effectuer deux séries de 6 répétitions de sprint sur 10 mètres avec différents départs (assis, sur le dos, sur une jambe,..). Récupération entre chaque répétition de 45 à 50 secondes et entre chaque série de 5 à 6 minutes.

Vous pouvez alterner entre chaque série de sprint un travail de pliométrie en escalier : sur 10 marches, monter le plus rapidement possible, 4 fois. Puis sur 12 marches, bondir sur les marches 3 par 3 ou 4 par 4 le plus vite possible.

Voilà, vous avez en main de quoi réussir votre intersaison, et rester en bonne condition physique !

Bonnes vacances à tous et rendez-vous le 10 Août pour la reprise des entraînements.