

PROGRAMME PREPARATION PHYSIQUE INTER-SAISON ETE 2018

SELECTION NATIONALE LÉTZEBUERG RUGBY U18

A Strassen, le Lundi 2 Juillet 2018

Pas de prise de tête, une reprise progressive, mais sérieuse. Suivez ce programme et le début de saison vous semblera plus facile.

Le programme sera divisé en trois parties :

- Reprise
- Travail de fond
- Et enfin augmentation de la charge pour reprendre sereinement la saison

*Pour que chacun puisse adapter ce programme, il vous faudra travailler en fonction de votre fréquence cardiaque et de votre état de fatigue (**fréquence cardiaque au réveil**). Votre fréquence peut augmenter en fonction de la fatigue, la chaleur, de votre niveau d'effort et surtout de votre âge.*

Les extrêmes vous permettent de vous situer...

Période A du 16 au 22 juillet : « il faut y aller »

Deux footings de 25 min à 30 min à une fréquence cardiaque de 120 à 140 pulsation/minute.

Période B du 23 juillet au 5 août : « on commence à charger »

Pour les renforcements musculaires (RM) voir les exemples en fin de document (annexe)

SEMAINE 1 = 3 Séquences par semaine

Lundi :

15 min de course (120 à 140 puls/min)

15 min de RM => enchaînez les séries pendant 15 min avec 30 sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 4 x 15 abdos Crunch
- Série n°2 = 4 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 4 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 4 x 10 pompes
- Série n°5 = 4 x 10 flexions extensions

15 min de course (120 à 140 puls/min)

10 min d'étirements

Mercredi :

30 à 40 min de course à 120 à 150 puls/min

15 min de RM enchaînez les séries pendant 15 min avec 30 sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 4 x 15 abdos Crunch

- Série n°2 = 4 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 4 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 4 x 10 pompes
- Série n°5 = 4 x 10 flexions extensions

10 min d'étirements

Vendredi :

15 min de course (120 à 140 puls/min)

15 min de RM enchaînez les séries pendant 15 min avec 30sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 4 x 15 abdos Crunch
- Série n°2 = 4 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 4 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 4 x 10 pompes
- Série n°5 = 4 x 10 flexions extensions

15 min de course (120 à 140 puls/min)

10 min d'étirements

SEMAINE 2 = 3 Séquences par semaine

Lundi :

15 min de course (120 à 140 puls/min)

15 min de RM enchaînez les séries pendant 15 min avec 30 sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 5 x 15 abdos Crunch
- Série n°2 = 5 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 5 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 5 x 10 pompes
- Série n°5 = 5 x 10 flexions extensions

15 min de course (120 à 140 puls/min)

10 min d'étirements

Mercredi :

30 à 40 min de course à 120 à 150 puls/min

20 min de RM enchaînez les séries pendant 15 min avec 30 sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 5 x 15 abdos Crunch
- Série n°2 = 5 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 5 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 5 x 10 pompes
- Série n°5 = 5 x 10 flexions extensions

10 min d'étirements

Vendredi :

15 min de course (120 à 140 puls/min)



15 min de RM enchaînez les séries pendant 15 min avec 30 sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 5 x 15 abdos Crunch
- Série n°2 = 5 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 5 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 5 x 10 pompes
- Série n°5 = 5 x 10 flexions extensions

15 min de course (120 à 140 puls/min)

10 min d'étirements

Profitez de vos weekends pour vous reposer et profiter..., la seconde période se termine on va attaquer les choses sérieuses, ça va piquer un peu plus il va falloir se sortir les ... du ...

Les jours où vous ne courez pas, nagez si vous avez la chance d'être à la plage ou prêt d'un point d'eau, allez faire du vélo pour relâcher les poteaux (récupération active).

Période C du 6 août au 2 septembre : « ça doit piquer !!! »

Pour les renforcements musculaires (RM) voir les exemples en fin de document (annexe)

SEMAINE 1 = 4 Séquences par semaine

Lundi :

15 min de course (120 à 140 puls/min)

15 min de course (140 à 160 puls/min) augmenter votre vitesse de course ou trouvez un parcours avec des bosses (la variation d'intensité se rapproche des efforts fournis sur le terrain **alternance courses/combats**).

10 min d'étirements

Mardi :

Séance de RM

20 min de RM enchaînez les séries pendant 20 min avec 30 sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 5 x 15 abdos Crunch
- Série n°2 = 5 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 5 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 5 x 10 pompes
- Série n°5 = 5 x 10 flexions extensions

Jeudi :

15 min de course lente d'échauffement (120 à 140 puls/min)

5 x 50m accélération progressive (pour finir son échauffement)

Travail vitesse travail à 100% :

- Série n°1 = 4 x 5m – repos 5 min d'étirement et gainages
- Série n°2 = 4 x 10m – repos 5 min d'étirement et gainages
- Série n°3 = 4 x 15m – repos 5 min d'étirement et gainages

Entre chaque sprint prendre 30 sec minimum

Vendredi :

15 min de course (120 à 140 puls/min)

20 min de RM enchaînez les séries pendant 20 min avec 30sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 5 x 15 abdos Crunch
- Série n°2 = 5 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 5 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 5 x 10 pompes
- Série n°5 = 5 x 10 flexions extensions

10 min d'étirements

SEMAINE 2 = 4 Séquences par semaine

Lundi :

15 min de course (120 à 140 puls/min)

15 min de course (140 à 160 puls/min) augmenter votre vitesse de course ou trouvez un parcours avec des bosses (la variation d'intensité se rapproche des efforts fournis sur le terrain **alternance courses/combats**).

10 min d'étirements

Mardi :

Séance de RM

25 min de RM enchaînez les séries pendant 25 min avec 30 sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 5 x 15 abdos Crunch
- Série n°2 = 5 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 5 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 5 x 10 pompes
- Série n°5 = 5 x 10 flexions extensions

Jeudi :

15 min de course lente d'échauffement (120 à 140 puls/min)

5 x 50m accélération progressive (pour finir son échauffement)

Travail vitesse travail à 100% :

- Série n°1 = 5 x 10m départ debout – repos 5 min d'étirement et gainages
- Série n°2 = 5 x 10m départ à plat ventre – repos 5 min d'étirement et gainages

Entre chaque 10m prendre 30 sec de repos minimum

Vendredi :

15 min de course (120 à 140 puls/min)

25 min de RM enchaînez les séries pendant 25 min avec 30 sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 5 x 15 abdos Crunch
- Série n°2 = 5 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 5 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 5 x 10 pompes



- Série n°5 = 5 x 10 flexions extensions

10 min d'étirements

SEMAINE 3 = 4 Séquences par semaine

Lundi :

15 min de course (120 à 140 puls/min)

15 min de course en 30 sec vite + 30 sec cool (à 160 puls/min) augmenter votre vitesse de course ou trouvez un parcours avec des bosses (la variation d'intensité se rapproche des efforts fournis sur le terrain **alternance courses/combats**).

10 min d'étirements

Mardi :

Séance de RM

25 min de RM enchaînez les séries pendant 25 min avec 30 sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 5 x 15 abdos Crunch
- Série n°2 = 5 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 5 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 5 x 10 pompes
- Série n°5 = 5 x 10 flexions extensions

Jeudi :

15 min de course lente d'échauffement (120 à 140 puls/min)

5 x 50m accélération progressive (pour finir son échauffement)

Travail vitesse travail à 100% :

- Série n°1 = 5 x 10m départ debout – repos 5 min d'étirement et gainages
- Série n°2 = 5 x 10m départ à plat ventre – repos 5 min d'étirement et gainages

Entre chaque 10m prendre 30 sec de repos minimum

Vendredi :

15 min de course (120 à 140 puls/min)

25 min de RM enchaînez les séries pendant 25 min avec 30 sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 6 x 15 abdos Crunch
- Série n°2 = 6 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 6 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 6 x 10 pompes
- Série n°5 = 6 x 10 flexions extensions

10 min d'étirements

SEMAINE 4 = 4 Séquences par semaine

Lundi :

15 min de course (120 à 140 puls/min)



15 min de course en 45 sec vite + 30 sec cool (à 160 puls/min) augmenter votre vitesse de course ou trouvez un parcours avec des bosses (la variation d'intensité se rapproche des efforts fournis sur le terrain **alternance courses/combats**).

10 min d'étirements

Mardi :

Séance de RM

25 min de RM enchaînez les séries pendant 25 min avec 30 sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 6 x 15 abdos Crunch
- Série n°2 = 6 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 6 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 6 x 10 pompes
- Série n°5 = 6 x 10 flexions extensions

Jeudi :

15 min de course lente d'échauffement (120 à 140 puls/min)

5 x 50m accélération progressive (pour finir son échauffement)

Travail vitesse travail à 100% : Réaliser 3 fois (série) la pyramide (5m + 10m + 15m + 10m + 5m)

- 1 x 5m sprint max – retour en marchant
- 1 x 10m sprint max – retour en marchant
- 1 x 15m sprint max – retour en marchant
- 1 x 10m sprint max – retour en marchant
- 1 x 5m sprint max – retour en marchant

Repos 5 min étirements et gainage entre les séries

Vendredi :

15 min de course (120 à 140 puls/min)

25 min de RM enchaînez les séries pendant 25 min avec 30 sec de récupération entre chaque série

- Série n°1 = 6 x 15 abdos Crunch
- Série n°2 = 6 x 10 abdos bibi phoque,
- Série n°3 = 6 x 15 lombaires avion ou papillon
- Série n°4 = 6 x 10 pompes
- Série n°5 = 6 x 10 flexions extensions

10 min d'étirements

Voilà le travail !!! Un mois et demi de préparation commune qui devrait vous permettre de commencer sereinement la saison.

On se retrouve en Septembre (Objectif Lëtzebuerg Rugby Saison 2018-2019)

Je vous souhaite à tous de bonnes vacances d'été...

N'abusez pas sur la consommation d'alcool et la multiplication des apéros !!!

Pensez à dormir et vous reposer



ANNEXE – SOUTIEN TECHNIQUE AU RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Pompes :

Pour les pompes pas de secret, elles doivent être complètes et surtout effectuées lentement et avec une amplitude maximum.

Lombaires :

L'avion : à plat ventre, les pieds fixent au sol, les mains derrière la tête. Soulever le buste jusqu'à décoller la poitrine.

Penser à tirer les coudes vers le haut et garder les mains sur la tête.

Le papillon : à plat ventre, les pieds fixent au sol, les bras en croix paumes vers le sol. Soulever le buste avec les bras en croix, toujours jusqu'à la poitrine.

Les bras doivent être légèrement au-dessus du buste. Comme variante vous pouvez prendre des petites charges dans les mains.

Abdos :

Crunch : couché sur le dos, buste cuisses à 90°, cuisses jambes à 90°, les bras croisés mains sur les épaules. Décoller les épaules sans bouger les jambes.

Ne pas décoller les mains des épaules, ne pas donner de coup de tête.

Bibi Phoque : allongé sur le côté gauche, main droite allongée sur la cuisse, main gauche posée sur l'épaule droite. Décoller les jambes et le buste en même temps.

Idem de l'autre côté.

Rester sur le côté avec le corps allongé, ne pas se replier. Ne pas s'aider du coude inférieur pour décoller.

Gainage : en appui sur les deux avant-bras, corps gainé regard vers l'avant.

En appui sur un avant-bras et corps gainé. Idem côté opposé.

Le corps doit rester gainé pas de banane.

Je vous rappelle : pas d'abdos pas de choco !!!

Flexions/extensions :

Cet exercice doit être réalisé, départ fléchi mains au sol jusqu'à extension saut avec décollage de 10 cm minimum (pour les culs lestés)

Garder le corps gainé, effectuer l'exercice avec le plus d'amplitude possible.

Pour ceux qui auraient des problèmes de genoux, cet exercice peut être remplacé par celui de la **chaise** assis contre un mur en respectant 90° d'angle entre le buste, les cuisses et les jambes.