

# Programmation de l'entraînement physique d'une équipe de rugby

## **Programme élaboré sur huit semaines (reprise de l'entraînement et amélioration de la condition physique)**

Dans un premier temps ce qui va être primordial c'est de travailler leur endurance car on sait très bien que les retours de vacances d'étés sont propices à la prise de poids.

Donc l'entraînement sera commun à chacun sur ses six semaines.

Selon l'effectif on préconisera deux à trois groupes et donc deux à trois ateliers.

Les qualités musculaires requises pour le rugby sont la force, la vitesse et la composante des deux (la puissance).

Dans c'est six semaines nous allons plutôt axe notre travail sur la force.

Je compte sur l'émulation de chacun pour que l'apprentissage se passe dans le meilleur esprit et que les progrès de chacun se face vite ressentir.

## **Cycle 1 reprise de l'entraînement** (sur huit semaines)

Axe renforcement physique général

Première séance évaluation et prise de contact avec les différents appareils

Elaboration des groupes en fonction des postes

### Séance 1

Après 20 minutes de cardio (course au tour du stade)

Séance de renforcement de la ceinture abdominal

Et initiation au squat et tirage

### Séance2

Après 20 minutes de cardio (course au tour du stade)

Renforcement de la ceinture abdominal

Et initiation au développer couché et développer militaire

### Séance3

Après 20 minutes de cardio (course au tour du stade)

Renforcement de la ceinture abdominal

Et test sur les squats et développer militaire (évaluation des max en série 3)

#### Séance4

Après 20 minutes de cardio (course au tour du stade)

Renforcement de la ceinture abdominal

Test sur développer couché et tirage nuque (évaluation des max en série de 3)

#### Séance5

Après 20 minutes de cardio (course au tour du stade)

Renforcement de la ceinture abdominal

Squat à 70% du max 10 répétitions 6 fois

Développer militaire (6-5-4)\*3 à 70%-80%-90% du max

#### Séance6

Après 20 minutes de cardio (course au tour du stade)

Renforcement de la ceinture abdominal

Développé couché à 70% du max 10 répétitions 6 fois

Tirage nuque (6-5-4)\*3 à 70%-80%-90% du max

#### Séance7

Après 20 minutes de cardio (course au tour du stade)

Renforcement de la ceinture abdominal

Squat à (6-5-4)\*3 à 70%-80%-90% du max

Développer militaire 70 % du max 10 répétitions 6 fois

#### Séance8

Après 20 minutes de cardio (course au tour du stade)

Renforcement de la ceinture abdominal

Développé couché (6-5-4)\*3 à 70%-80%-90% du max

Tirage nuque à 70% du max 10 répétitions 6 fois

#### A faire :

Le test de bosco (détente verticale)

Les tests de vitesse (30m)

Le test de quintuple sauts

Voir pour la suite pour faire deux séances dans la semaine.