

# **PROGRAMME INTER SAISON USM RUGBY 2011 - 2012**

## **PLANIFICATION**

Semaine 01 : Du 11 au 17 Juillet 2011

Semaine 02 : Du 18 au 24 Juillet 2011

Semaine 03 : Du 2 au 31 Juillet 2011

Semaine 04 : Du 1 au 7 Aout 2011

Semaine 05 : Du 8 au 14 Aout 2011

**Physique collectif au stade les mercredis et vendredis à  
partir du 4 Aout**

**REPRISE du rugby le mercredi 17/08  
au stade Champfleuri**

**La salle de musculation de l'aviron est disponible tous les mercredis en juillet et aout.**

Finir par 15 Minutes d'étirements haut + bas et hydrater

*Nota : Si palier trop facile, augmenter au palier suivant. Si vous ratez une semaine , reprenez le programme ou vous vous étiez arrêté.*

*Des tests d'endurance auront lieu au début de saison*

# **Développement Endurance Aérobie**

**Organisation :** Terrain ou Parcours naturel + Chrono

**Séance :** Courir régulièrement en respectant les durées et les intensités ci- dessous.  
Maintenir une légère activité entre les séries par des exercices de gainage. Voir annexe

- Avant chaque séance, intérioriser le train de la course en réglant son train d'allure sur une distance de 100 à 200 mètres.
- Après chaque séance, faire au moins 15 minutes d'étirements longs.

## **Semaine 1 : Du 11 Juillet au 17 juillet 2011**

### **Entraînement 01 :**

Footing de 25' +5' récupération marche forcée+10' de footing

2 séries de 20 pompes explosives avec descente contrôlée (travail en négatif)

3\* 1' de gainage facial ,latéral et position araignée (bras écartés,, jambes écartées en position faciale)

### **Entraînement 02 :**

Footing de 25' +5' récupération marche forcée+10' de footing

2 séries de 20 pompes explosives avec descente contrôlée (travail en négatif)

3\* 1' de gainage facial ,latéral et position araignée (bras écartés,, jambes écartées en position faciale)

## Semaine 2 : Du 11 au 17 Juillet 2011

### Entraînement 01 :

Intensité = 65 % de la VAM

Piliers + 2èmes Lignes : 1 X 35 minutes de course.

3/4+ Talons + 3èmes Lignes : 1X 40 minutes de course

		40 minutes 65% VAM	35 minutes 65% VAM
Piliers + 2èmes Lignes	VAM10	4910	4260
	VAM11	5270	4570
	VAM12	5680	4930
	VAM13	6066	5308
	VAM14	6342	5687
Talons + 3èmes Lignes + 3/4	VAM15	6701	6066
	VAM16	7120	6445
	VAM17	7548	6825
	VAM18	8291	7208

### Entraînement 02 :

Piliers + 2èmes Lignes : 1 X 40 minutes de course.

3/4+ Talons + 3èmes Lignes : 1X 40 minutes de course

		40 minutes 65% VAM
Piliers + 2èmes Lignes	VAM10	4910
	VAM11	5270
	VAM12	5680
	VAM13	6066
	VAM14	6342
Talons + 3èmes Lignes + 3/4	VAM15	6701
	VAM16	7120
	VAM17	7548
	VAM18	8291

## Semaine 3 : Du 18 Juillet au 24 Juillet 2011

### Entraînement 01 :

Intensité = 70 % de la VAM

Piliers + 2èmes Lignes : 1 X 35 minutes de course.

3/4+ Talons + 3èmes Lignes : 1X 40 minutes de course

70% VAM		40 minutes 70% VAM	35 minutes 70% VAM
Piliers + 2èmes Lignes	VAM10	5400	4600
	VAM11	5780	4967
	VAM12	6170	5320
	VAM13 14	6532	5716
	VAM14	6986	6214
Talons + 3èmes Lignes + 3/4	VAM15	7216	6532
	VAM16	7667	6940
	VAM17	8128	7350
	VAM18	8928	7762

### Entraînement 02 :

Footing de 10' – Gainage 5 séries de 1' – 2 séries de : 8\* (30'' de course 30'' de récupération) avec 3' de récupération entre chaque série.

3 séries de 20 pompes

3/4, Talonneur et 3<sup>ème</sup> ligne : 30' distance d'environ 120m

Piliers et 2ème ligne : 30' distance d'environ 100m

## **Semaine 4 : Du 1 Aout au 7 Aout 2011**

### **Entraînement 01 :**

Piliers + 2èmes Lignes : 1 X 40 minutes de course.

¾+ Talons + 3èmes Lignes : 1X 40 minutes de course

		40 minutes 70% VAM
Piliers + 2èmes Lignes	VAM10	5400
	VAM11	5780
	VAM12	6170
	VAM13	6532
	VAM14	6986
Talons + 3èmes Lignes + ¾	VAM15	7216
	VAM16	7667
	VAM17	8128
	VAM18	8928

### **Entraînement 02 :**

Footing de 10' – Gainage 5 séries de 1' – 2 séries de 8\* (30'' de course 30'' de récupération) avec 3' de récupération entre chaque série.

3 séries de 20 pompes

¾, Talonneur et 3<sup>ème</sup> ligne : 30' distance d'environ 120m

Piliers et 2ème ligne : 30' distance d'environ 100m

## **Semaine 5 : Du 8 aout au 14 Aout 2011**

### **Entraînement 01 :**

Footing de 10' – Gainage 5 séries de 1' – 3 séries de 8 \* (30'' de course – 30'' de récupération) avec 3' de récupération entre chaque série.

3 séries de 20 pompes

¾, Talonneur et 3<sup>ème</sup> ligne : 30' distance d'environ 120m

Piliers et 2ème ligne : 30' distance d'environ 100m

### **Entraînement 02 :**

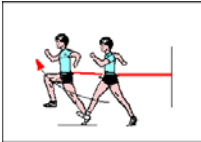



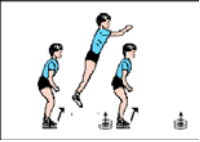

Footing de 10' – Gainage 5 séries de 1' – 3 séries de 8 \* (30'' de course – 30'' de récupération) avec 3' de récupération entre chaque série.

3 séries de 20 pompes

¾, Talonneur et 3<sup>ème</sup> ligne : 30' distance d'environ 120m

Piliers et 2ème ligne : 30' distance d'environ 100m

## RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Exercices	Nombres répétitions	Gestuelle à tenir
Montée de genoux sur 20 mètres 	3	Sur Place Bien haut Buste et tête droits.
Talons fesses sur 20 mètres	3	Beaucoup de rythme + Travail des bras
Jambes Tendues sur 20 mètres	3	Progressif + Travail des chevilles
Gainage des 4 côtés   	1 minutes par côtés	Corps entièrement tendu
Sauts de grenouille sur 20 M 	3	Travail explosif des jambes.
Chaise 	Le + longtemps possible	Dos bien placé/plat contre mur +Jambes à 90°
ETIREMENTS	15 minutes	8/10 secondes