

PROGRAMME INTER SAISON USM RUGBY 2012 - 2013

PLANIFICATION

Semaine 01 : Du 9 au 15 Juillet 2011
Semaine 02 : Du 16 au 22 Juillet 2011
Semaine 03 : Du 23 au 29 Juillet 2011
Semaine 04 : Du 30 juillet au 5 Aout 2011
Semaine 05 : Du 6 au 14 Aout 2011

**Physique collectif au stade les mercredis et vendredis à
partir du 8 Aout**

**REPRISE du rugby le mardi 14/08
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 arrêtés.

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 9 Juillet au 15 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 16 au 22 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

35 minutes		40 minutes 65% VAM			
65% VAM		Total Postes n° 1/3/4/5 65% VAM	Total Autres Postes 65% VAM		
Piliers + 2èmes Lignes	VAM10	4910	4260	4260	4910
	VAM11	5270	4570	4570	5270
	VAM12	5680	4930	4930	5680
	VAM13	6066	5308	5308	6066
	VAM14	6342	5687	5687	6024
Talons + 3èmes Lignes + 3/4	VAM15	6701	6066	6066	6701
	VAM16	7120	6445	6445	7120
	VAM17	7548	6825	6825	7548
	VAM18	8291	7208	7208	8291

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	Total Postes n° 1/3/4/5 65% VAM	Total Autres Postes 65% VAM
Piliers + 2èmes Lignes	VAM10	4910	4910	4910
	VAM11	5270	5270	5270
	VAM12	5680	5680	5680
	VAM13	6066	6066	6066
	VAM14	6342	6024	6024
Talons + 3èmes Lignes + 3/4	VAM15	6701	6701	6701
	VAM16	7120	7120	7120
	VAM17	7548	7548	7548
	VAM18	8291	8291	8291

Semaine 3 : Du 23 Juillet au 29 Juillet 2011

Entraînement 01 :

Intensité = 70 % de la VAM

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

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

		40 minutes 70% VAM			
35 minutes 70% VAM		Total Postes n° 1/3/4/5 70% VAM	Total Autres Postes 70% VAM		
Piliers + 2èmes Lignes	VAM10	5400	4600	4600	5400
	VAM11	5780	4967	4967	5780
	VAM12	6170	5320	5320	6170
	VAM13	6532	5716	5716	6532
	VAM14	6986	6214	6214	6986
Talons + 3èmes Lignes + ¾	VAM15	7216	6532	6532	7216
	VAM16	7667	6940	6940	7667
	VAM17	8128	7350	7350	8128
	VAM18	8928	7762	7762	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^{ème} ligne : 30' distance d'environ 120m

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

Semaine 4 : Du 30 Aout au 5 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	Total Postes n° 1/3/4/5 70% VAM	Total Autres Postes 70% VAM
Piliers + 2èmes Lignes	VAM10	5400	5400	5400
	VAM11	5780	5780	5780
	VAM12	6170	6170	6170
	VAM13	6532	6532	6532
	VAM14	6986	6986	6986
Talons + 3èmes Lignes + 3/4	VAM15	7216	7216	7216
	VAM16	7667	7667	7667
	VAM17	8128	8128	8128
	VAM18	8928	8928	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^{ème} ligne : 30' distance d'environ 120m

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

Semaine 5 : Du 6 aout au 12 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^{ème} ligne : 30' distance d'environ 120m

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

Entraînement 02 :

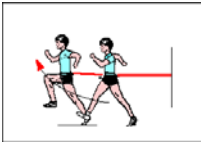


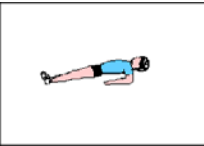
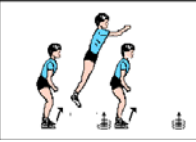

Footing de 10' – Gainage 5 séries de 1' – 3 séries de 8 * (30'' de course – 30'' de récupération) avec 3' de récupération entre chaque série.

3 séries de 20 pompes

¾, Talonneur et 3^{ème} 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 minute par côté	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