

PREPARATION PHYSIQUE SENIORS ETE 2013

Durée : **6 semaines**

3 séances par semaine : lundi, mercredi, vendredi

A toi de choisir le groupe qui te paraît le mieux approprié à tes capacités physiques
(Groupe 1 : 1^{ère} lignes ; **Groupe 2** : 2^{ème} lignes + certains 3^{ème} lignes ; **Groupe 3** : 3^{ème} lignes ailes + demis + tous les $\frac{3}{4}$).

1^{ère} semaine : du 8 au 14 Juillet

Groupe 1 20 minutes de footing
Groupe 2 30 minutes de footing
Groupe 3 40 minutes de footing

2^{ème} semaine : du 15 au 21 Juillet

Groupe 1 2 fois 15 minutes de footing
Groupe 2 15 minutes de footing lent - 15 minutes footing soutenu
Groupe 3 20 minutes de footing lent – 20 minutes footing soutenu

3^{ème} semaine : du 22 au 28 Juillet

Groupe 1

- **Lundi/Vendredi**
15 minutes de footing lent - 15 minutes footing soutenu
- **Mercredi**
10 minutes de footing lent
Pendant 5 minutes 20 secondes de course soutenue – 30 secondes récupération active (marcher). Faire 2 séries avec 5 min de récup entre les séries.

Groupe 2

- **Lundi/Mercredi**
10 minutes de footing lent
Pendant 6 minutes 20 secondes de course soutenue – 20 secondes récupération active (marcher). Faire 2 séries avec 5 min de récup entre les séries.
- **Vendredi**
30 minutes de footing soutenu

Groupe 3

- **Lundi/Mercredi**
10 minutes de footing lent
Pendant 7 minutes 20 secondes de course soutenue – 20 secondes récupération active (marcher). Faire 3 séries avec 5 min de récup entre les séries.
- **Vendredi**
40 minutes de footing soutenu

PREPARATION PHYSIQUE SENIORS ETE 2013

4^{ème} semaine : du 29 Juillet au 4 Août

Groupe 1

- **Lundi/Mercredi**
10 minutes de footing lent
Pendant 6 minutes 20 secondes de course soutenue – 20 secondes récupération active (marcher). Faire 2 séries avec 5 min de récup entre les séries.
- **Vendredi**
10 minutes de footing lent + 25 minutes footing soutenu.

Groupe 2

- **Lundi/Mercredi**
10 minutes de footing lent
Pendant 7 minutes 20 secondes de course soutenue – 20 secondes récupération active (marcher). Faire 3 séries avec 5 min de récup entre les séries.
- **Vendredi**
10 minutes de footing lent + 30 minutes footing soutenu.

Groupe 3

- **Lundi/Mercredi**
10 minutes de footing lent
Pendant 8 minutes 20 secondes de course soutenue – 20 secondes récupération active (marcher). Faire 3 séries avec 5 min de récup entre les séries.
- **Vendredi**
5 minutes de footing lent + 40 minutes footing soutenu.



PREPARATION PHYSIQUE SENIORS ETE 2013

5^{ème} semaine : du 5 au 11 Août

Groupe 1

- **Lundi**
10 minutes de footing lent
30 mètres course soutenue – retour course en arrière – 15 secondes de récupération à faire 6 fois.
Réaliser 4 séries avec 5 minutes de récup entre chaque série.
- **Mercredi**
15 minutes de footing lent + 15 minutes footing soutenu.
- **Vendredi**
10 minutes de footing lent
30 mètres course soutenue – retour pas chassés – 15 secondes de récupération à faire 6 fois.
Réaliser 4 séries avec 5 minutes de récup entre chaque série.

Groupe 2

- **Lundi/Vendredi**
10 minutes de footing lent
3 fois 120 mètres à 100% - 30 secondes de récup
3 minutes de récupération
3 fois 70 mètres à 100% - 20 secondes de récup
3 minutes de récupération
3 fois 70 mètres à 100% - 20 secondes de récup
3 minutes de récupération
3 fois 120 mètres à 100% - 30 secondes de récup
- **Mercredi**
30 minutes de footing soutenu.

Groupe 3

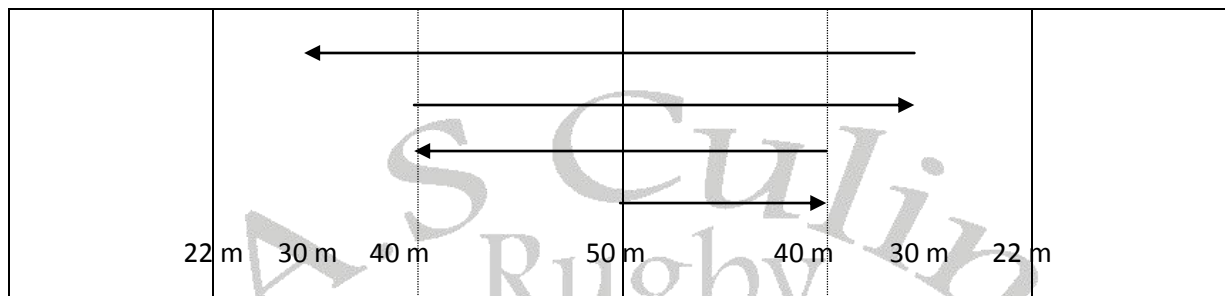
- **Lundi/Vendredi**
10 minutes de footing lent
3 fois 150 mètres à 100% - 30 secondes de récup
3 minutes de récupération
3 fois 80 mètres à 100% - 20 secondes de récup
3 minutes de récupération
3 fois 80 mètres à 100% - 20 secondes de récup
3 minutes de récupération
3 fois 120 mètres à 100% - 30 secondes de récup
- **Mercredi**
20 minutes de footing soutenu + 5 minutes d'étirements + 20 minutes footing soutenu.

PREPARATION PHYSIQUE SENIORS ETE 2013

6^{ème} semaine : du 12 au 18 Août

Groupe 1

- **Lundi**
10 minutes de footing lent
Course soutenue en aller-retour **30s + 30s récup pendant 5 minutes.**
Faire 2 séries. 4 minutes de récup entre chaque série.

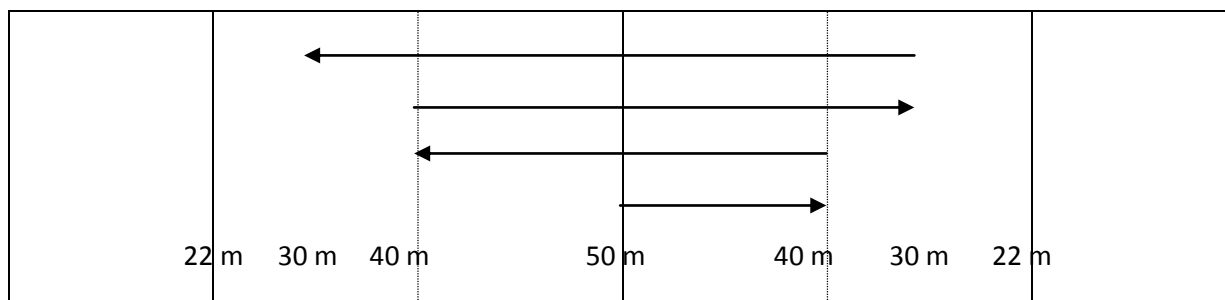


- **Mercredi**
20 minutes de footing. 15 minutes d'étirements.
- **Vendredi**
10 minutes de footing lent
Course soutenue en aller-retour **30s + 30s récup pendant 6 minutes.**
Faire 2 séries. 4 minutes de récup entre chaque série.



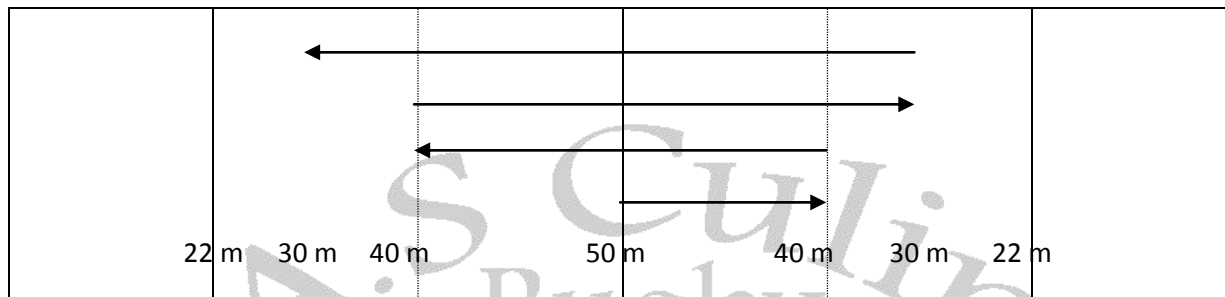
Groupe 2

- **Lundi**
10 minutes de footing lent
Course soutenue en aller-retour **30s + 30s récup pendant 6 minutes.**
Faire 2 séries. 4 minutes de récup entre chaque série.



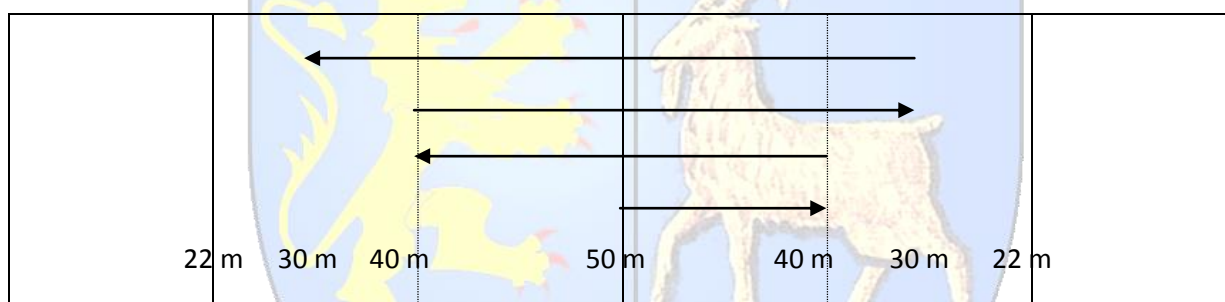
PREPARATION PHYSIQUE SENIORS ETE 2013

- **Mercredi**
20 minutes de footing. 15 minutes d'étirements.
- **Vendredi**
10 minutes de footing lent
Course soutenue en aller-retour **30s + 30s récup pendant 7 minutes.**
Faire **3 séries.** 4 minutes de récup entre chaque série.

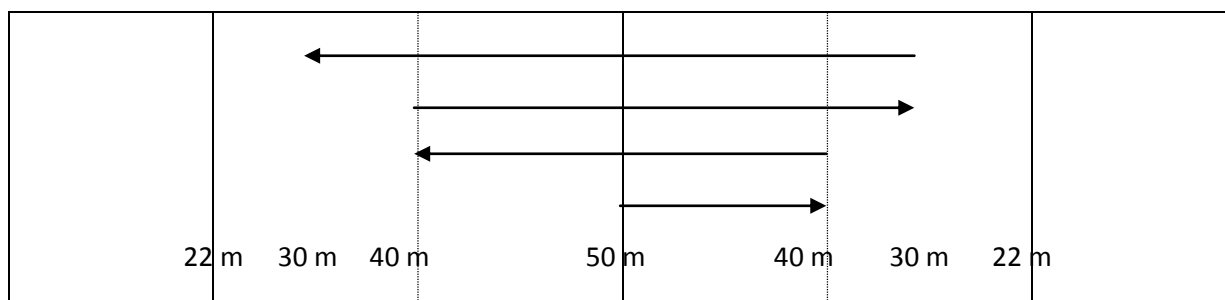


Groupe 3

- **Lundi**
10 minutes de footing lent
Course soutenue en aller-retour **30s + 30s récup pendant 7 minutes.**
Faire **3 séries.** 4 minutes de récup entre chaque série.

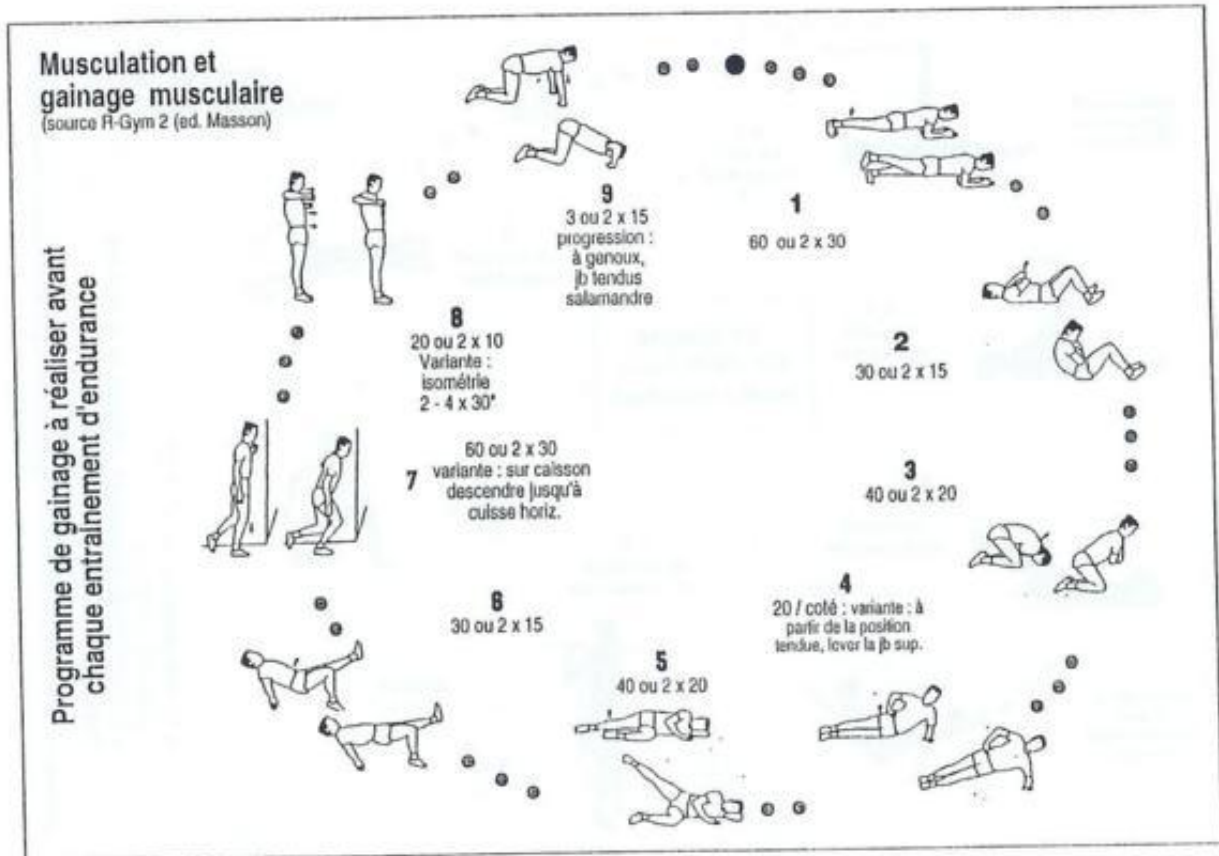


- **Mercredi**
15 minutes de footing lent + 15 minutes footing soutenu + 15 minutes d'étirements.
- **Vendredi**
10 minutes de footing lent
Course soutenue en aller-retour **30s + 30s récup pendant 8 minutes.**
Faire **3 séries.** 4 minutes de récup entre chaque série.



Bien s'échauffer avant chaque séance en réalisant les 9 étapes du programme de gainage (ci-dessous).

PREPARATION PHYSIQUE SENIORS ETE 2013



**Fin de séance réaliser des étirements passifs (fiche jointe).
+ travailler la gestuelle et le jeu au pied avec ballon.**

Possibilité de remplacer le footing par de la natation, du VTT, du vélo de route.
Pour les footings soutenus : de préférence en pleine nature et favoriser les chemins accidentés.

Facultatif : Fiche de vitesse jointe, à faire lors des 3 dernières semaines et de préférence le mardi.

Entraînements les **vendredis du mois de Juillet à 19 heures avec Adil.**
Reprise des entraînements **le Mercredi 21 Août à 19 heures 30 sur le terrain.**
Ensuite les entraînements auront lieu le **mercredi et le vendredi à 19 heures 30.**
Match amical prévu le Samedi 7 Septembre.
Tournoi Triangulaire (Coupe Jean Réaud) le Samedi 14 Septembre ou Dimanche 15 Septembre.
Reprise du championnat le Dimanche 22 Septembre.

Pour nous contacter :

Adil Idhassi 0683365156

Stéphane REYNAUD 0674506905

Séance de vitesse RUGBY

➤ **Echauffement (20 min)**

Chaque séance doit commencer par 10 min de footing lent puis 10 min de contracter dynamique:

- Talons fesses : 2 x 20m
- Montées de genoux: 2 x 20m
- Courses latérales en pas croisés: 3 x 30m
- 2 avec la jambe droite croise la jambe gauche une fois devant, une fois derrière
- 2 avec la jambe gauche croise la jambe droite une fois devant, une fois derrière
- Cloche-pied : 2 x 20m (1 à droite et 1 à gauche)
- Courses à reculons : 2 x 20m
- Foulées tractées (course avec jambes tendues et action de griffer du pied) 3 x 20m (faible, grande amplitude et fréquence)
- Foulées bondissantes : 2 x 20m

Faire 2 accélérations progressives sur 50m, **étirements activo-dynamiques** (triceps sural, quadriceps, ischio, adducteurs sur feuille annexe) et 2 min de récupération avant le début de la séance.

➤ **Cœur de la séance**

Choisir 2 exercices par section (exemple section 1 a et b, section 2 a et b).

Récupération entre les répétitions r = retour marché (endurance de vitesse) Récupération entre situations R = 3 min

Section 1

a) Départ à terre 3x20m (3 positions de départ au sol à alterner : dos, ventre, assis)

b) Départ type START (départ du sprinter) 6 x 20m

c) 3 points START

- 1 x 20m 2 pieds + main droite
- 1 x 20m 2 pieds + main gauche
- 1 x 20m 2 mains + pied droit
- 1 x 20m 2 mains + pied gauche

d) roulade + sprint 6 x 20m

e) 3x (sauts verticaux x 5 + sprint 20m)
3x (cloche pied x 4 alternés gauche et droite + sprint 20m)

f) 3x (montée de genoux en fréquence sur 10m + sprint 40m) 3x (Talons fesses en fréquence sur 10m + sprint 40m)

g) 5x sauts de grenouille (4 appuis sol) + sprint 20m

Section 2

a) 5x (reculer sur 10m petits pas en fréquence + sprint avant 30m)

b) 5x [2x (saut en arrière + sprint avant 15m)]

c) 5x [2x (saut de côté + sprint avant 15m)] (1 série côté gauche et 1 série côté droit)

d) 4x (cloche pied arrière + demi tour sprint 20m) alterner chaque jambe

➤ **Etirements passifs en fin de séance (fiche jointe)**

