



Programme de Préparation Physique saison 2020-2021

(merci de ne partager ce programme qu'avec des joueurs du RS Rugby.

Nous n'avons pas vocation à aider les autres clubs à se préparer ☺)

AGENDA

Jeudi 20 Août 2020 à 19h 45 (sur le terrain).

Reprise des entraînements au stade Firmin:

Prévoyez Tennis et Crampons.

Matches Amicaux et Stage:

> **Samedi 29 – Dimanche 30 Août** : Stage et match contre Ampuis
(2 matchs) le samedi en fin d'après-midi au Rhône.

> **Samedi 5 Septembre** : US Meyzieu (2 matchs) à Meyzieu.

> **Dimanche 13 Septembre** : **REPRISE DU CHAMPIONNAT**

Semaine 1

Ent 1 (mardi 23 juin) – Parc de la Feyssine / départ 20h du Rhône

- ☒ 4 x [7 minutes footing + 4 minutes footing soutenu] (=44 minutes)
- ☒ (5 Burpees+25 Situps (abdos)+15xgrenouilles+10Push'up) x4 avec 2 min entre séries.
- ☒ Etirement 15 minutes

Ent 2 (Jeudi 25 juin) – Parc de la Feyssine / départ 20h du Rhône

- ☒ 2x (3' footing + 2' footing soutenu) + 3x(2' footing + 1' footing soutenu)+ 2x (3' footing + 2' footing soutenu) (=29 minutes)
- ☒ (5 Burpees+25 Situps (abdos)+15xgrenouilles+10Push'up) x4 avec 2 min entre séries
- ☒ (25 squats+10 high jumps)x2 avec 2 min entre séries
- ☒ Etirement 15 minutes

Semaine 2

Ent 3 (mardi 30 juin) – Parc de la Feyssine / départ 20h du Rhône

- ☒ 3 x [7 minutes footing + 5 minutes footing soutenu] (=36 minutes)
- ☒ (5 Burpees+25 Situps (abdos)+15xgrenouilles+10Push'up) x5 avec 2 min entre séries.
- ☒ Etirement 15 minutes

Ent 4 (jeudi 2 juillet) – Parc de la Feyssine / départ 20h du Rhône

- ☒ 3x [(1' footing soutenu + 2' footing +) + 2x(30' footing soutenu + 30' footing) + ((1' footing soutenu + 2' footing))] - 24 minutes
- ☒ 2x série en Z: Burpees/Push'up/ froggers 2 min entre séries
- ☒ (30xsquats +10 high jumps)x2
- ☒ Etirement 15 minutes

Semaine 3

Ent 5 (mardi 7 juillet) – Parc de la Feyssine / départ 20h du Rhône

- ☒ 4 x [7 minutes footing + 5 minutes footing soutenu] (=48 minutes)
- ☒ 5 minutes d'étirements mollets
- ☒ (7 Burpees+30 Situps (abdos)+20xgrenouilles+12Push'up) x5 avec 2 min entre séries.
- ☒ Etirement 15 minutes

Ent 6 (Jeudi 9 juillet) – Parc de la Feyssine / départ 20h du Rhône

- ☒ 10 min de footing +5 minutes d'étirements mollets/jambes
- ☒ Gammes
 - 3x50m jambes tendues et pieds armés marche
 - 3x50m jambes tendues et pieds armés course
 - 3x50m montée de genoux
- ☒ 3x (6x(30s rapide + 30s footing) + 3 min repos)
- ☒ 2x série en Z: Burpees/Push'up/ froggers 2 min entre séries
- ☒ (30xsquats +10 high jumps)x2
- ☒ Etirement 15 minutes

Semaine 4**Ent 7 (Lundi 13 juillet) – Parc de la Feyssine / départ 20h du Rhône**

- ☒ 5x [4 minutes footing + 3 minutes footing soutenu] (=35 minutes)
- ☒ (7 Burpees+30 Situps (abdos)+20xgrenouilles+12Push'up) x5 avec 2 min entre séries.
- ☒ Etirement 15 minutes

Ent 8 (Jeudi 16 juillet) – SPECIFIQUE RUGBY (pour les présents) 20h du Rhône ou pour les absents :

- ☒ 3x (6x(30s rapide + 30s exercice + 30s récup marche active) + 3 min repos)
Exercice avant :
 - 1^{ère} série (5 pompes + 10 abdos + 10sauts) en 30'
 - 2^{ème} série (assis + course 5m +assis course 5m +assis ... pendant 30'
 - 3^{ème} série (poussée + 5 pompes + 10 flexions)
- Exercice $\frac{3}{4}$:
 - 1^{ère} série navettes 5m pendant 30'
 - 2^{ème} série (assis + course 5m +assis course 5m +assis ... pendant 30'
 - 3^{ème} série (course 5m + 10 flexions + course 5m + 10 flexions)
- ☒ 2x série en Z: Burpees/Push'up/ froggers 2 min entre séries
- ☒ (40xsquats +10 high jumps)x2
- ☒ Etirement 15 minutes

Semaine 5 (repos relatif)**Ent 9 (mardi 21 Juillet) – Parc de la Feyssine / départ 20h du Rhône**

- ☒ 3x [3 minutes footing + 3 minutes footing soutenu] (=27 minutes)
- ☒ (7 Burpees+30 Situps (abdos)+20xgrenouilles+12Push'up) x6 avec 2 min entre séries.
- ☒ Etirement 15 minutes

Ent 10 (Jeudi 23 juillet) – Rhône Sportif Rugby / 20h SPECIFIQUE RUGBY (pour les présents) ou pour les absents :

- ☒ 5 minutes de footing
- ☒ 3x (3x(30s rapide + 30s exercice + 30s récup marche active) + 3 min repos)
Exercice avant :
 - 1^{ère} série (5 pompes + 10 abdos + 10sauts) en 30'
 - 2^{ème} série (assis + course 5m +assis course 5m +assis ... pendant 30'
 - 3^{ème} série (poussée + 5 pompes + 10 flexions)
- Exercice $\frac{3}{4}$:
 - 1^{ère} série navettes 5m pendant 30'
 - 2^{ème} série (assis + course 5m +assis course 5m +assis ... pendant 30'
 - 3^{ème} série (course 5m + 10 flexions + course 5m + 10 flexions)
- ☒ 2x série en Z: Burpees/Push'up/ froggers 2 min entre séries
- ☒ (40xsquats +10 high jumps)x3
- ☒ Etirement 15 minutes

Semaine 6

Ent 11 (Mardi 28 juillet) – Parc de la Feysine / départ 20h du Rhône

- ☑ 5 min de footing
- ☑ 2 x [(3 minutes footing soutenu + 3 minutes footing) + (2 minutes footing soutenu + 2 minutes footing) + (1 minutes footing soutenu + 1 minutes footing) + (30s footing soutenu + 30s footing) + 1 minute de marche active] (=28 minutes)
- ☑ (8 Burpees+35 Situps (abdos)+25xgrenouilles+15Push'up) x5 avec 2 min entre séries.
- ☑ Etirement 15 minutes

Ent 12 (Jeudi 30 juillet) – Rhône Sportif Rugby / 20h SPECIFIQUE RUGBY (pour les présents) ou pour les absents :

- ☑ 10 min de footing
- ☑ 4x (6x(30s rapide + 15s exercice + 15s récup marche active) + 3 min repos)

Exercice avant :

- 1^{ère} série (5 pompes + 5 abdos + 5sauts) en 15'
- 2^{ème} série (assis + course 5m +assis course 5m +assis ... pendant 15')
- 3^{ème} série (poussée + 5 pompes + 5 flexions)

Exercice ¾:

- 1^{ère} série navettes 5m pendant 15'
- 2^{ème} série (assis + course 5m +assis course 5m +assis ... pendant 15')
- 3^{ème} série (course 5m + 5 flexions + course 5m + 5 flexions)

- ☑ 2x série en Z: Burpees/Push'up/ froggers 2 min entre séries
- ☑ (40xsquatts +10 high jumps)x3
- ☑ Etirement 15 minutes

Semaine 7

Ent 13 (Mardi 4 août – Parc de la Feysine / départ 20h du Rhône

- ☑ 10 min de footing
- ☑ 10 x [1 minutes footing + 1 minutes footing soutenu] (=20 minutes)
- ☑ (8 Burpees+35 Situps (abdos)+25xgrenouilles+15Push'up) x5 avec 2 min entre séries.
- ☑ Etirement 15 minutes

Ent 14 (jeudi 6 août – Croix Rouse, Montée Souлары / 20h (pour les présents) ou pour les absents :

- ☑ Gammes
 - 3x50m jambes tendues et pieds armés marche
 - 3x50m course reculons
 - 2 x [20m montée genoux + retour marche active
+ 20m talons aux fesses + retour marche active
+ 20m sauts bondissants + retour marche active
+ 20m course à reculons + retour marche active]
- ☑ 3x [(3x(100m à 80% + en but aller retour en footing recup)) + (5x(60m à 80% + 10m aller retour en footing recup)) + (7x(40m à 80% + 10m aller retour en footing recup) + 2 min de récup]
- ☑ 2x série en Z: Burpees/Push'up/ froggers 2 min entre séries
- ☑ (40xsquatts +10 high jumps)x3
- ☑ Etirement 15 minutes

Semaine 8**Ent 15 (mardi 11 août)**

☑ Gammes

- 3x50m jambes tendues et pieds armés marche
- 3x50m course reculons
- 2 x [20m montée genoux + retour marche active
+ 20m talons aux fesses + retour marche active
+ 20m sauts bondissants + retour marche active
+ 20m course à reculons + retour marche active]

☑ 3x [(3x(100m à 80% + en but aller retour en footing recup)) + (5x(60m à 80% + 10m aller retour en footing recup)) + (7x(40m à 80% + 10m aller retour en footing recup)) + 2 min de récup]

☑ 2x série en Z: Burpees/Push'up/ froggers 2 min entre séries

☑ (40xsquats +10 high jumps)x3

☑ Etirement 15 minutes

Ent 16 (jeudi 13 août) REPOS TOTAL ou Séance de rattrapage

Ent 17 (mardi 18 août) REPOS TOTAL ou Séance de rattrapage

REPRISE DES ENTRAINEMENTS COLLECTIFS : jeudi 20 Août

Tutoriels :

- Burpees : <https://www.youtube.com/watch?v=mZBpQ6WUyQM>
- Situps : <https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk>
- Grenouilles /Froggers :
<https://www.youtube.com/watch?v=ueGvIOHMZG0>
- Squats : <https://www.youtube.com/watch?v=k-AJ7EOx-Ms>
- Push'up : <https://www.youtube.com/watch?v=IODxDxX7oi4>