

1ere phase

Cette phase consiste à faire tout, sauf du rugby, même si le stade reste ouvert pour faire du touché et avoir un point de chute pour se retrouver.

Elle est découpée en 2 parties :

- Une semaine de repos ;
- 4 semaines de course et de renforcement à poids de corps en cross training.

Exemple de semaine :

Semaines de Mai	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
	Renforcement	Course	Renforcement	Repos	Renforcement	Course	Repos
2 au 8	Séance 1	Footing 30'-1h	Séance 2		Séance 3	Footing 30'-1h	
9 au 15	Séance 4		Séance 5		Séance 6		
16 au 22	Séance 7		Séance 8		Séance 9		
23 au 29	Séance 10		Séance 11		Séance 12		

Les séances 1-4-7-10 et les séances 3-6-9-12 seront identiques dans les ateliers mais les objectifs évolueront.

Pour Chaque exercices il y aura 2 nombres un nombre « confirmé » et un nombre « débutant » ; par exemple 10/5 tractions, les confirmés font 10 tractions et les débutants 5 tractions.

Chaque séance commencera par le même échauffement :

20 circumductions et 20 dislocations des épaules avec bâton. (travail de mise en route articulaire des épaules)

Gainage classique 2x30" sur chaque côtés.

Abdominaux sur 5' je change toutes les 20" sur 3 exercices : crunch, relevé de bassin et « serpent » (touche les chevilles en se tortillant).

a. **Séances 1-4-7-10 :**

Départ toutes les minutes pendant 20'.

5/3 tractions + 10/7 pompes + 15/10 flexions

Objectifs : réussir à faire faire 30' à la 4^{ème} séance ou réussir à faire le nombre de répétitions du niveau confirmé.

b. Séances 3-6-9-12 :

Faire 5 séries avec 3' max de récupération entre chaque série.

21/15 pompes + 15/10 flexions + 9/5 tractions.

Objectifs : diminuer le temps de récupération pour arriver à enchaîner les 5 séries sans récupération à la 4^{ème} séance.

c. Séance 2 :

Faire 3 à 5 tours du circuit la récupération se faire entre chaque exercices sur le temps de course.

20/10 pompes + 100 m de course (20 à 30") + 20/15 corde à sauter ou sautiller si pas de corde + 100 m + 50/30 corde ondulatoire (bras en alternance) ou 15/8 dips +100 m + 15/8 fentes avant + 100m + 20/10 mountain climb + 100 m + 16/8 corde ondulatoire (bras simultanés et saut) ou 10/5 burpees.

d. Séance 5 :

Faire 4 à 5 tours avec un temps max de 25'.

20/10 pompes + course une longueur et une largeur de terrain (environ 160 m) + 10/5 burpees + 160 m + 20/10 dips + 160 m + 15/10 flexions

e. Séance 8 :

Faire 3 à 4 tours

20/10 pompes + 3 côtés d'un terrain (environ 260m) + 50/30 corde ondulatoire + 260 m + 15/8 fentes avant + 260 m + 15/8 dips

f. Séance 11 :

Faire 5-6 tours.

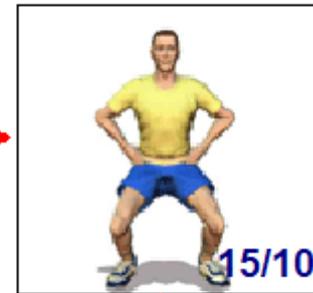
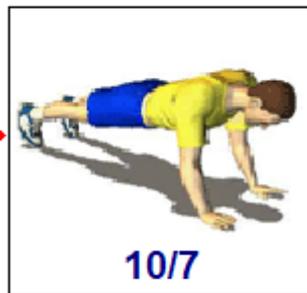
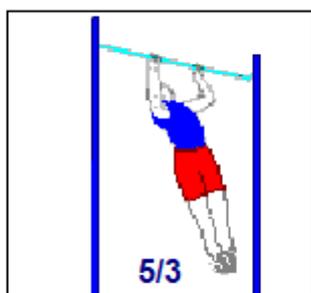
20/10 pompes + 1 tour de terrain (environ 350m) + 50/30 corde ondulatoire (alternance de bras)

Mai 2018		
30 avril	Lu	Renforcement 1
1	Ma	Course
2	Me	Renforcement 2
3	Je	Repos
4	Ve	Renforcement 3
5	Sa	Course
6	Di	Repos
7	Lu	Renforcement 4
8	Ma	Course
9	Me	Renforcement 5
10	Je	Repos
11	Ve	Renforcement 6
12	Sa	Course
13	Di	Repos
14	Lu	Renforcement 7
15	Ma	Course
16	Me	Renforcement 8
17	Je	Repos
18	Ve	Renforcement 9
19	Sa	Course
20	Di	Repos
21	Lu	Renforcement 10
22	Ma	Course
23	Me	Renforcement 11
24	Je	Repos
25	Ve	Renforcement 12
26	Sa	Course
27	Di	Repos
28	Lu	Reprise musculation recherche de max Début de la 2 ^{ème} partie de la préparation de course.
29	Ma	
30	Me	
31	Je	
1 juin	Ve	

Séance 1 (lundi) et 3 (vendredi)

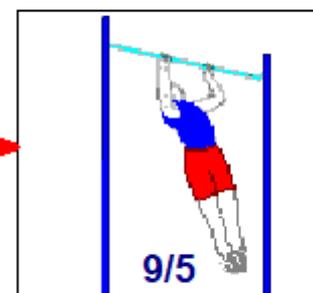
© Cardisport - Degasne
Tous droits réservés sur les figurines
Reproductions interdites

Séance 1-4-7-10



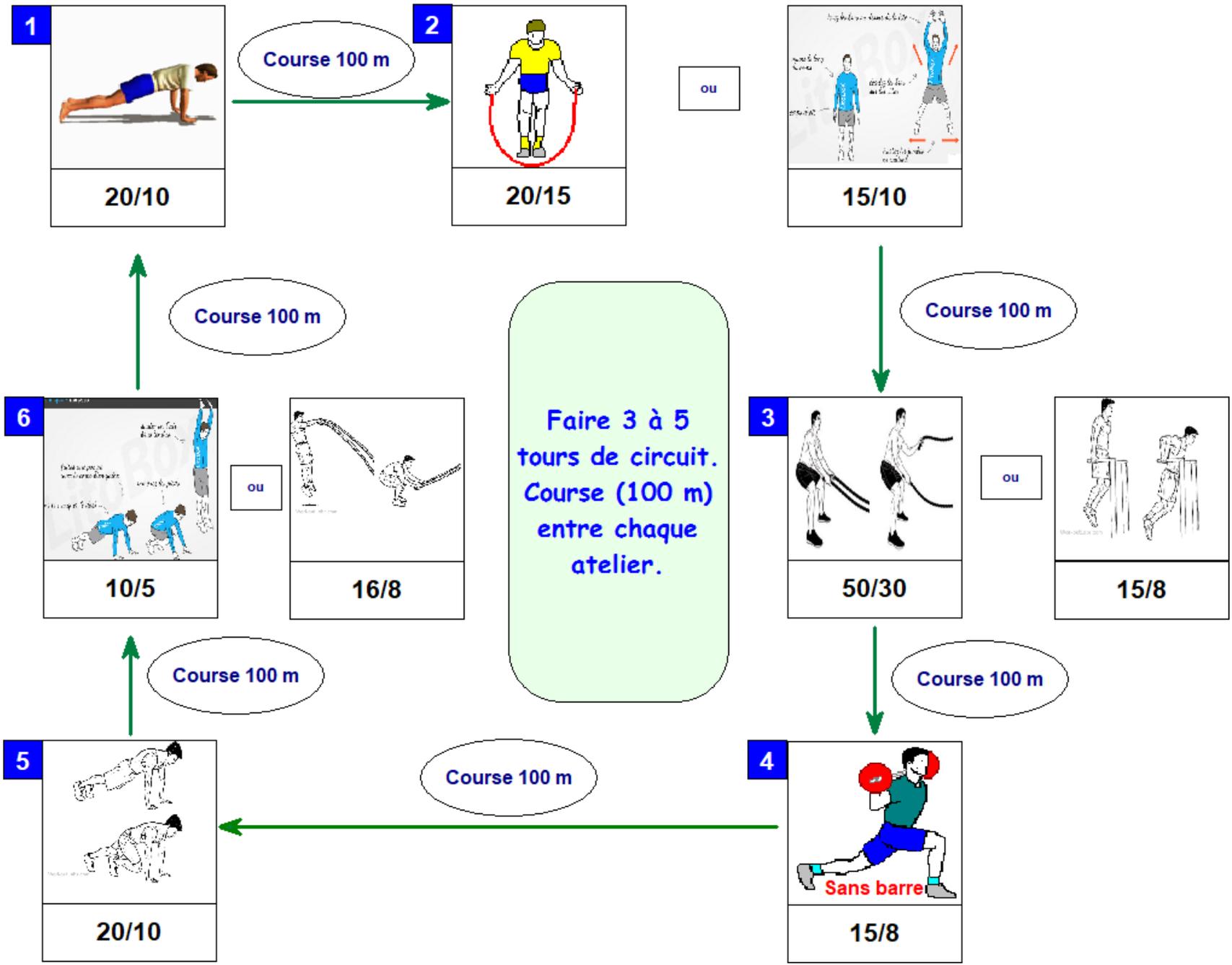
Départ toutes les minutes pendant 20 à 30 minutes

Séance 3-6-9-12



5 séries avec récupération de 0 à 3'

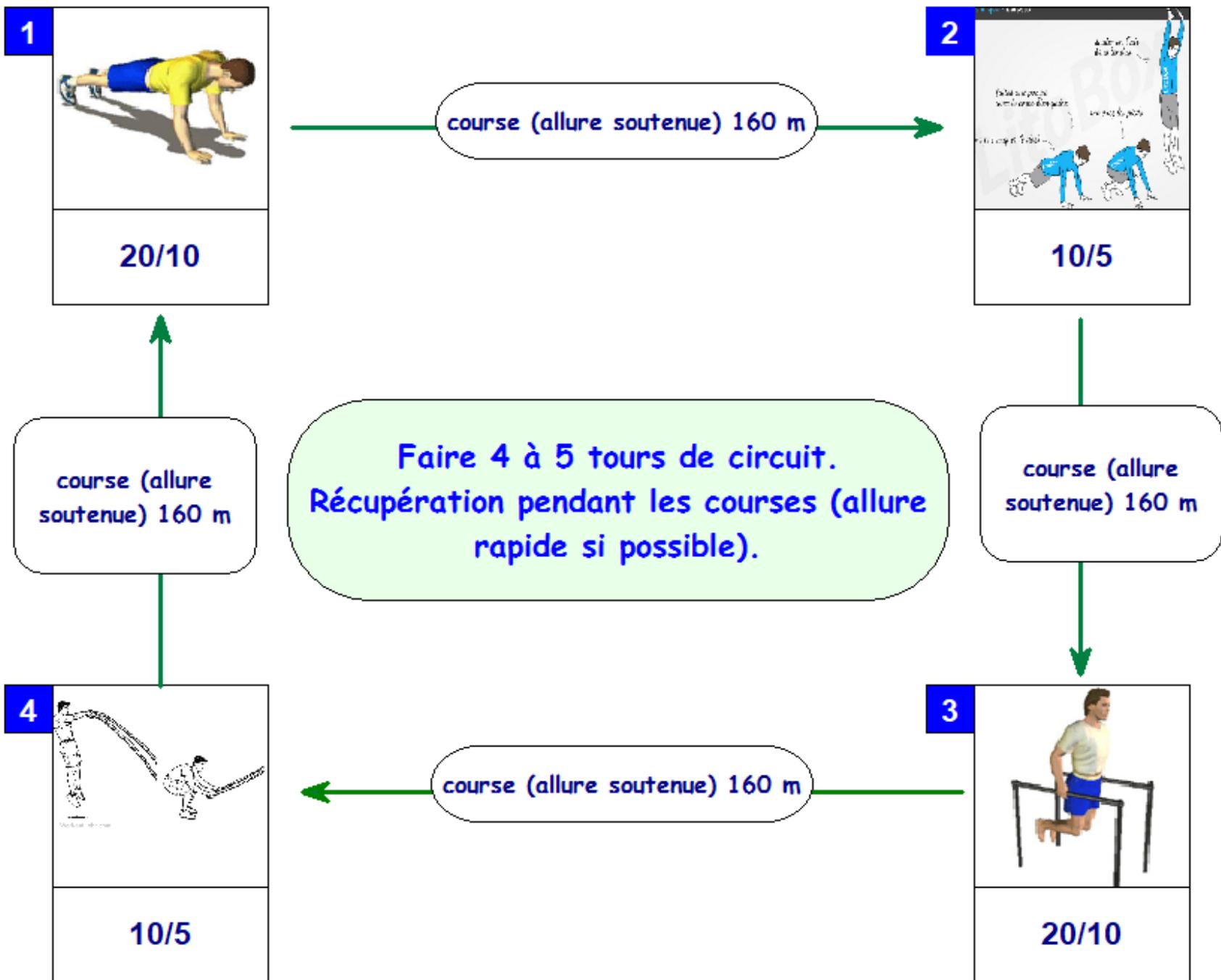
Routines d'échauffement



Séance 5

© Cardisport - Degasne
Tous droits réservés sur les figurines
Reproductions interdites

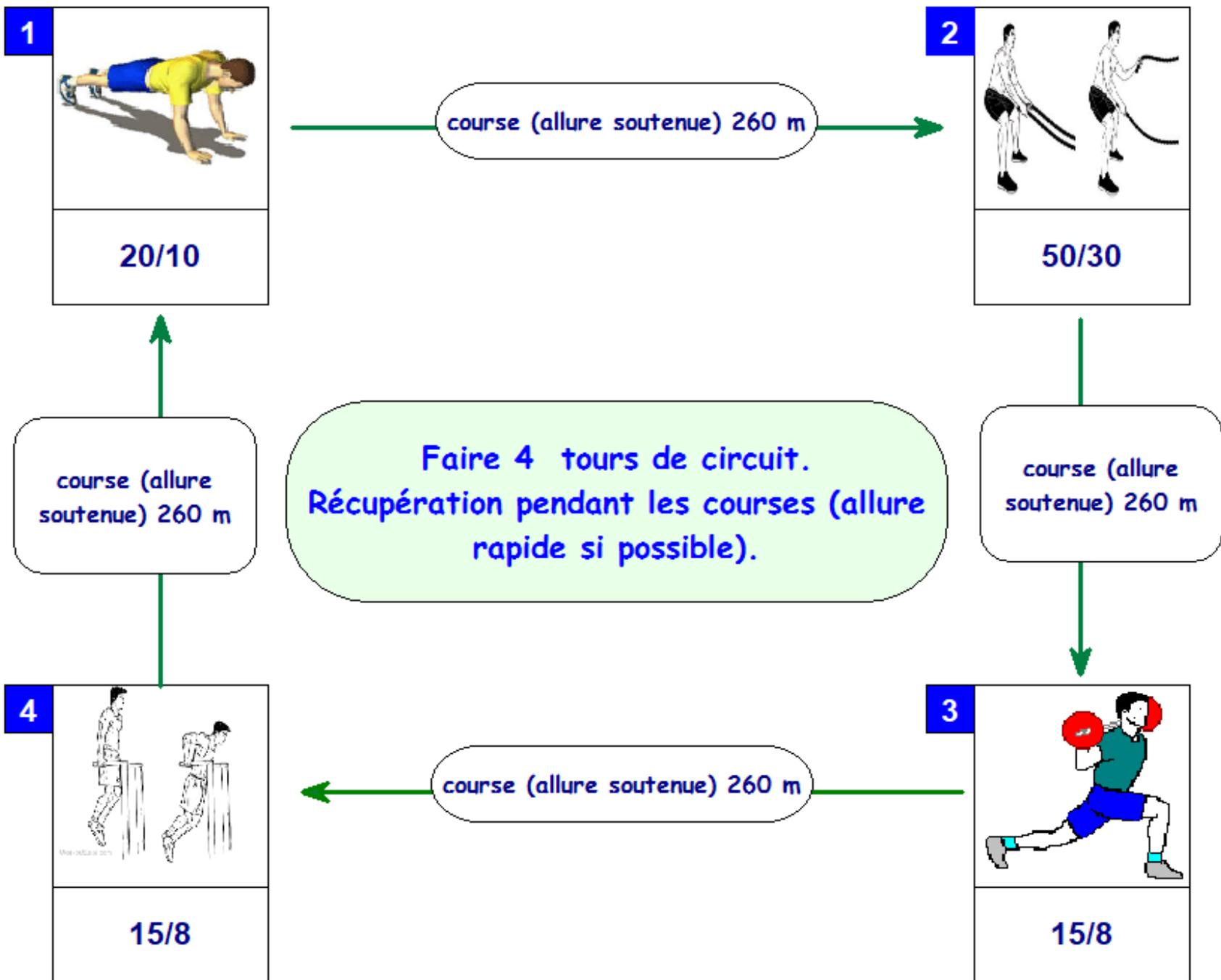
Protocole d'échauffement



Séance 8

© Cardisport - Degasne
Tous droits réservés sur les figurines
Reproductions interdites

Protocole d'échauffement



Séance 11

© CardiSport - Degasne
Tous droits réservés sur les figurines
Reproductions interdites

Protocole d'échauffement

