



PLAN ESTIVAL - RUGBY

U15 à U21

POSTES	NIVEAUX	CATÉGORIES	MATÉRIELS
Tous les postes	Débutant	Séniors	2 bouteilles d'eau
	Moyen	Jeunes	1 paire de runnings
	Confirmé		1 tapis de gym
			1 parcours de santé

Plan

Déroulé :

Ce plan d'entraînement s'étend sur 5 semaines.

Semaine 1 : 3 séances

- ☐ 1 séance de renforcement musculaire :
 - 4 séries de 10 pompes avec 1 minute maximum de récupération
 - 4 séries de 10 dips avec 1 minute maximum de récupération
 - 4 séries de 8 tractions avec 1 minute maximum de récupération
 - 4 séries de 8 × 20 secondes de chaise + flexion/extension avec 1 minute maximum de récupération
 - 4 séries de 15 élévations latérales avec 1 minute maximum de récupération, en utilisant des poids de 2 kg (ou des bouteilles d'eau)
- ☐ 1 course de 35 minutes à un rythme modéré + 1 séance de gainage de 5 minutes
- ☐ 1 séance de renforcement musculaire, comme la précédente

Semaine 2 : 4 séances

- ☐ 1 séance de renforcement musculaire, comme la précédente
- ☐ 1 course de 50 minutes à un rythme modéré + 1 séance de gainage de 10 minutes
- ☐ 1 séance de renforcement musculaire, comme la précédente
- ☐ 1 course de 55 minutes à un rythme modéré + 1 séance de gainage de 10 minutes

Semaine 3 : 4 séances

- ☐ 1 séance de renforcement musculaire, en y ajoutant 4 séries de 10 fentes dynamiques avec 1 minute maximum de récupération

- ☐ 1 course de 10 minutes à un rythme modéré, puis 50 minutes à un rythme soutenu + 1 séance de gainage de 10 minutes
- ☐ 1 séance de renforcement musculaire, comme la précédente
- ☐ 1 course de 10 minutes à un rythme modéré, puis 60 minutes à un rythme soutenu + 1 séance de gainage de 10 minutes

Semaine 4 : 4 séances

- ☐ 1 séance de renforcement musculaire, comme la précédente, mais en répétant les séries 5 fois
- ☐ 1 course de 10 minutes d'échauffement, puis 3 séries de 10 minutes (1 minute d'accélération et 1 de course lente), puis 10 minutes de récupération + 15 minutes de gainage
- ☐ 1 séance de renforcement musculaire, comme la précédente, mais en répétant les séries 5 fois
- ☐ 1 course de 10 minutes d'échauffement, puis 3 séries de 10 minutes (1 minute d'accélération et 1 de course lente), puis 10 minutes de récupération + 15 minutes de gainage

Semaine 5 : 3 séances

- ☐ 1 séance de renforcement musculaire, comme la précédente, mais en répétant les séries 5 fois
- ☐ 1 course de 10 minutes d'échauffement, puis 3 séries de 10 minutes (40 secondes d'accélération et 20 secondes de course lente), puis 10 minutes de récupération + 15 minutes de gainage
- ☐ 1 séance de renforcement musculaire, comme la précédente, mais en répétant les séries 5 fois

Conseils additionnels :

- Veillez à bien vous échauffer pendant 10 minutes avant de débiter les exercices de musculation.
- Faire ces séances à plusieurs permet de se motiver les uns les autres, ainsi que d'observer les mouvements de chacun !
- L'eau est votre allié. Avant et après l'effort physique, prenez le temps de bien vous hydrater.
- Augmentez le nombre de séries pour les exercices de renforcement musculaire si ceux-ci sont ou deviennent trop simples. Ou diminuez le nombre de séries si les exercices sont trop difficiles.
- Veillez à courir à un rythme adapté (pas trop rapide pour finir la séance, ni trop lent pour que l'exercice vous fasse progresser).