



PLAN ESTIVAL - RUGBY

SÉNIORS

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 :

Le plan s'étend sur 6 semaines.

Semaine 1 : 4 séances



1 séance haut du corps : pectoraux et triceps

- 5 séries de 8 pompes et 1 minute de repos entre chaque série
- 5 séries de 8 dips (en utilisant un banc si besoin) et 1 minute de repos
- 4 séries de 6 développés couchés avec deux haltères (ou deux bouteilles d'eau remplies) et 1 minute de repos

- 4 séries de 6 extensions triceps et 1 minute de repos



1 séance bas du corps : mollets et quadriceps

- 5 séries de 8 squats et 1 minute de repos entre chaque série
- 5 séries de 8 fentes sautées et 1 minute de repos
- 4 séries de 6 extensions des mollets et 1 minute de repos
- 4 séries de 6 pistols et 1 minute de repos



1 séance haut du corps : dos et biceps

- 5 séries de 8 pompes avec les jambes élevées et 1 minute de repos entre chaque série
- 5 séries de 8 soulevés de hanches et 1 minute de repos
- 4 séries de 6 curls avec des haltères (ou deux bouteilles d'eau remplies) et 1 minute de repos
- 4 séries de 6 supermans et 1 minute de repos

Si vous avez accès à un parcours de santé ou que vous possédez une barre de traction chez vous. Vous pouvez remplacer un des exercices ci-dessus par des séries de tractions.



1 séance haut du corps : épaules et haut du dos

- 5 séries de 8 haussements d'épaules avec deux poids dans chaque main et 1 minute de repos entre chaque série
- 5 séries de 8 élévations latérales buste penché avec deux haltères (ou deux bouteilles d'eau remplies) et 1 minute de repos

- 4 séries de 6 pompes avec les jambes élevées et 1 minute de repos
- 4 séries de 6 élévations latérales avec deux haltères (ou deux bouteilles d'eau remplies) et 1 minute de repos

Semaine 2 : 4 séances

☐ Même programme que pour la semaine 1.

Semaine 3 : 4 séances

☐ Même programme que pour la semaine 1.

Semaine 4 : 4 séances

☐ Même programme que pour la semaine 1.

Semaine 5 : 3 séances

☐ 1 footing de 30 minutes

☐ 1 séance de renforcement musculaire

- 2 séries de 15 crunches et 1 minute de repos entre chaque série
- 2 fois 30 secondes de planche (gainage) et 1 minute de repos
- 2 séries de 15 soulevés de hanches et 1 minute de repos
- 2 séries de 20 levés de jambes latérales et 1 minute de repos
- 2 séries de 10 pompes et 1 minute de repos
- 2 séries de 20 squats et 1 minute de repos

☐ 1 footing de 10 minutes à un rythme lent, puis 30 minutes à un rythme soutenu

Semaine 6 : 3 séances

☐ Même programme que pour la semaine 5.

Conseils additionnels :

- Veillez à ne pas passer de séances au cours de la semaine. En effet, chaque jour, vous travaillerez spécifiquement des groupes musculaires. Passer un entraînement pourrait donc entraîner un déséquilibre musculaire.
- Vous pouvez effectuer vos séances deux jours d'affilés, mais pas plus. Laissez, ensuite, un jour de repos avant d'enchaîner sur votre troisième séance.
- Pensez à varier le nombre de répétitions pour ajuster l'intensité de la séance à votre niveau.
- Laissez-vous minimum une heure après l'exercice avant de vous étirer.