

RUGBY CLUB COURBEVOIE

PROGRAMME D'ENTRETIEN / 2 SEANCES PAR SEMAINE UNIQUEMENT

SEANCE A (par exemple mardi)		SEANCE B (par exemple le vendredi)	
VMA (w au seuil anaérobie)	RENFORCEMENT MUSCULAIRE récup 1' entre les séries	ENDURANCE	RENFORCEMENT MUSCULAIRE
Footing de 10' (3' à 80 % + 3' à 50 %) 3 séries Récup 5' (2' à 85 % + 2' à 50 %) 3 séries Footing de 5' Etirement pendant 5' Durée total = 50 minutes	Pompe normal 5 * 15 ou + Pompe serre 5 * 10 ou + Fixateur omoplates(1) 5 * 20 + 20 battem. Dips sur chaise(2) 5 * 15 ou + Gainage ventrale 2 * 45'' Gainage latéral droit 2 * 30'' Gainage latéral gauche 2*30'' W abdo au choix Etirement pendant 5'	Footing de 50' en continue avec une augmentation progressif tous les 10' Exemple : -10' a 50% -10' a 60% -10' a 65% -10' a 70% -10' à 50% Etirement pendant 10'	Idem que SEANCE A

(1)Allongé sur le ventre, les bras tendue en croix, monter et descendre les bras avec les omoplates (20 répétitions + 20 battements)

(2)Les mains sur une chaise et les pieds sur une autre chaise, fléchir et tendre les bras uniquement pour le travail des triceps-épaule-pectoraux