

# RFCL RUGBY

## PREPARATION PHYSIQUE SAISON 09 /10

### ETAPE 1

#### *Développement de la Capacité Aérobie*

Période du 22/06/09 au 02/08/09 (6 semaines)

#### Principes de base :

Progresser nécessite un minimum de 2 sollicitations par semaine ; 3, c'est beaucoup mieux.

Il faut 3 semaines de sollicitation pour constater une amélioration conséquente au niveau des processus physiologiques et biochimiques d'une filière énergétique.

Il est nécessaire de respecter les principes de l'alternance (jour de sortie/jour de repos, sortie + longue/sortie + courte), de la progressivité (kilométrage/semaine), et de la spécificité (qu'entraîne t'on).

#### Principes de base du développement de la capacité Aérobie :

La vitesse de course doit être lente.

On doit pouvoir tenir une conversation sans problème.

Grand maximum 70 % de sa vitesse de course au test de Cooper :

Que l'on coure à 40% ou à 60% de sa vitesse Cooper, on entraîne la même chose, et ce, de la même manière, ce qui veut dire que l'on peut courir ensemble, à la vitesse des moins rapides.

### **Programme:**

J = jour

S = semaine

	<b>S1</b>	<b>S2</b>	<b>S3</b>	<b>S4</b>	<b>S5</b>	<b>S6</b>
<b>J1</b>	5 Km	5 Km	7 Km	5Km	8 Km	15 Km
<b>J2</b>	6 Km	9 Km	12 Km	10 Km	12 Km	10 Km
<b>J3</b>	5 Km	7 Km	7 Km	5 Km	10 Km	15 Km
Par S	<b>16Km</b>	<b>20Km</b>	<b>26Km</b>	<b>20Km</b>	<b>30Km</b>	<b>40Km</b>

Soit J1 le lundi, J2 le mercredi, J3 le vendredi,

Soit J1 le mardi, J2 le jeudi, J3 le samedi,

Soit J1 le mercredi, J2 le vendredi, J3 le dimanche.

**Pour la vitesse maximale de course**, vous arrondissez votre valeur à la centaine la plus proche et vous avez votre vitesse maximale de course avec le temps au km qui y correspond. Si vous n'étiez pas là le jour du test, vous pouvez le faire vous-même. (12 minutes de course sur piste)

Distance au Cooper	Vitesse max (km/h)	Temps/km
2100	7,4	8'10''
2200	7,7	7'48''
2300	8	7'30''
2400	8,4	7'10''
2500	8,8	6'50''
2600	9,1	6'35''
2700	9,5	6'20''
2800	9,8	6'05''
2900	10,1	5'55''
3000	10,5	5'42''
3100	10,8	5'30''
3200	11,2	5'20''

Il est préférable de courir dans les bois, sur un sol qui n'est pas trop dur, et avec de bonnes chaussures.

**Il faut s'étirer avant ET après la sortie.**

**Il faut y inclure des séries abdo-pompes (gainage):**

**Par sortie S1** : 2 « pauses » de 10 abdos droits, puis 10 pompes, puis 10 abdos alternés (type crunchs croisés), puis 10 pompes, puis 10 abdos alternés, puis 10 pompes.

**Par sortie S2** : 2 « pauses » de 15 abdos droits, puis 15 pompes, puis 15 abdos alternés, puis 15 pompes, puis 15 abdos alternés, puis 15 pompes.

**Par sortie S3** : 3 « pauses » de 10 abdos droits, puis 10 pompes, puis 10 abdos alternés, puis 10 pompes, puis 10 abdos alternés, puis 10 pompes.

**Par sortie S4** : 3 « pauses » de 15 abdos droits, puis 15 pompes, puis 15 abdos alternés, puis 15 pompes, puis 15 abdos alternés, puis 15 pompes.

**Par sortie S5** : 4 « pauses » de 15 abdos droits, puis 15 pompes, puis 15 abdos alternés, puis 15 pompes, puis 15 abdos alternés, puis 15 pompes.

**Par sortie S6** : 4 « pauses » de 15 abdos droits, puis 15 pompes, puis 15 abdos alternés, puis 15 pompes, puis 15 abdos alternés, puis 15 pompes.

Les plus faibles peuvent entamer le premier cycle de 3 semaines en alternant une course de 3' et une marche de 1'.

**Nous referons un test au mois d'août.**