FICHE ENTRAÎNEMENT

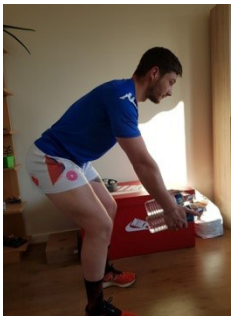
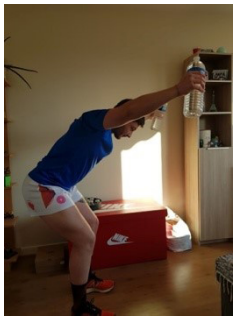
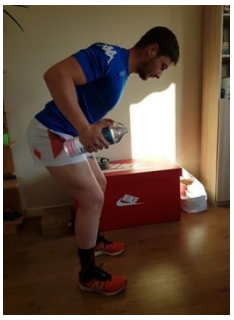
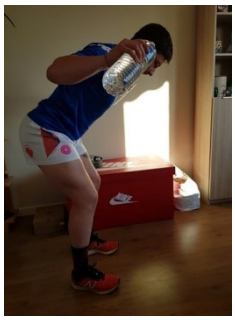
SÉANCE 1

RENFORCEMENT MUSCULAIRE

Enchaîner les exercices sans pause // faire 5 tours avec 1 min de repos entre chaque tours

1 - Tirage YTW : 10 répétitions

- Position de départ : genoux fléchis le dos droit et les fesses vers l'arrière
- Bras tendus, lever le plus haut possible les bras vers l'avant
- Les ramener en position de départ et effectuer un tirage en serrant les omoplates comme pour serrer un stylo !
- Revenir une dernière fois en position de départ et amener les mains vers l'extérieur pour former un W avec ses bras

2 - Squat : 10 répétitions

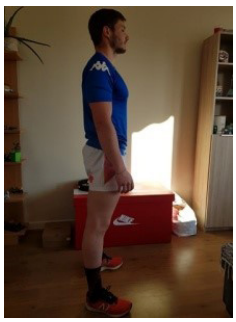
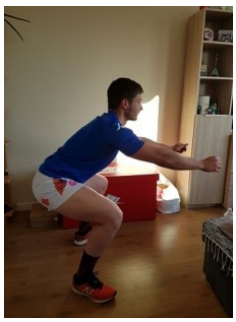
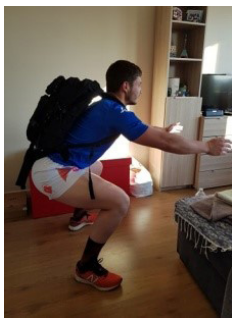
- Position de départ : debout les jambes écartées de largeur du bassin, les pointes de pieds légèrement vers l'extérieur
- Descendre en gardant le dos droit et en amenant les fesses le plus possible vers l'arrière

CONSEIL

Attention, les genoux ne doivent pas rentrer !!

DIFFICULTÉ

Si c'est trop facile, mettre un sac à dos avec des livres pour rajouter du poids !

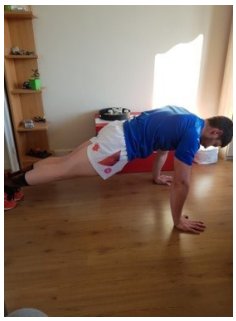
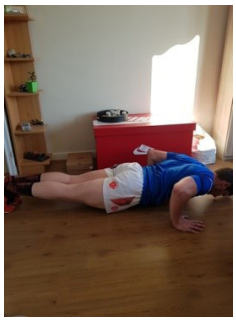
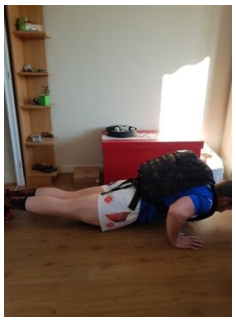




3 - Pompes : 10 répétitions

- Position de départ : mains sous les épaules. Le corps forme un alignement des chevilles jusqu'à la tête
- Descendre jusqu'à ce que le nez touche le sol
- Remonter

DIFFICULTÉ

Si c'est trop facile, mettre un sac à dos avec des livres pour rajouter du poids !

4 - Fentes arrière : 12 répétitions de chaque côté

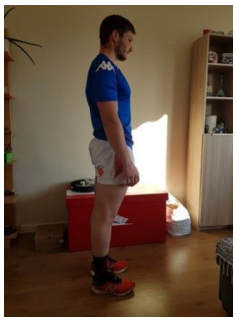
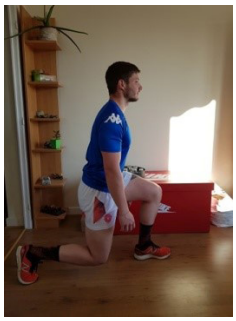
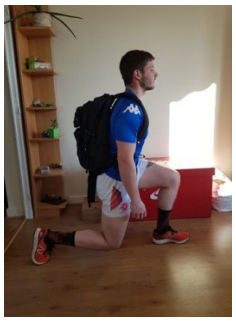
- Position de départ : debout
- Reculer une jambe d'un grand pas vers l'arrière
- Amener le genou arrière au sol

CONSEIL

Le dos doit rester droit. Regarder loin devant soi pour que ce soit plus facile !

DIFFICULTÉ

Si c'est trop facile, mettre un sac à dos avec des livres pour rajouter du poids !

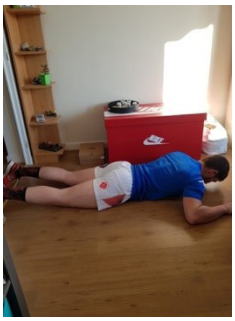
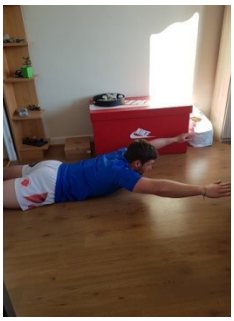
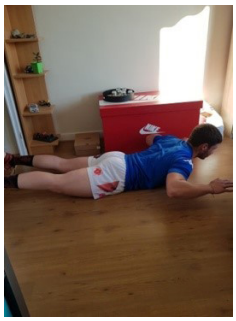
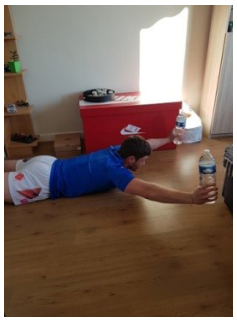




5 - Contractions des épaules en position allongée : 12 répétitions

- Position de départ : allongé sur le ventre
- Lever le buste du sol et tendre les bras le plus loin possible vers l'avant
- Ramener les bras et revenir en position de départ

DIFFICULTÉ

Si c'est trop facile, prendre une bouteille d'eau dans chaque main !

6 - Course sur place - 1 minute

- Une bouteille dans chaque main le but est de courir sur place sans s'arrêter et en levant bien les genoux

CLUNY RUGBY
03 85 59 07 82
uscccluny.rugby@orange.fr
www.usclunyrugby.fr
Rejoignez-nous sur
Facebook et Instagram : @usclunyrugby

FICHE ENTRAÎNEMENT

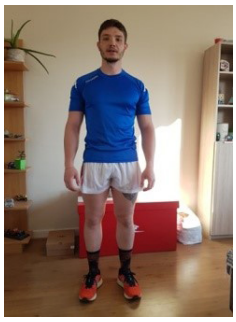
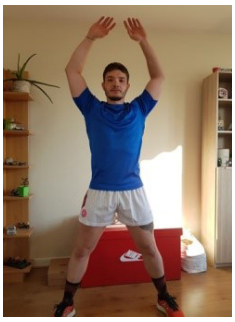
SÉANCE 2

CARDIO

Faire 3 tours. 1er tour : 30 sec d'exercices / 2e tour : 45 sec / 3e tour : 1 min avec 30 secondes de repos entre chaque tour

1 - Jumping Jack

- Position debout : sauter pour écarter les jambes et amener les bras vers le ciel en tapant des mains au-dessus de la tête
- Enchaîner les répétitions

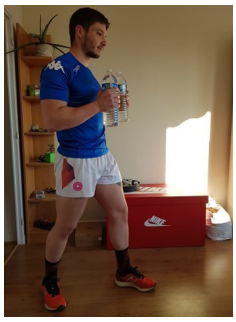
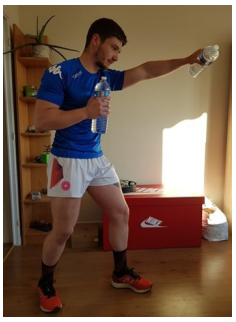
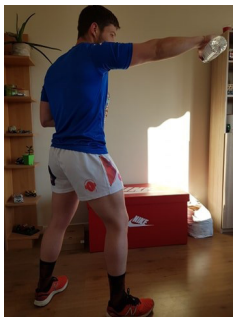
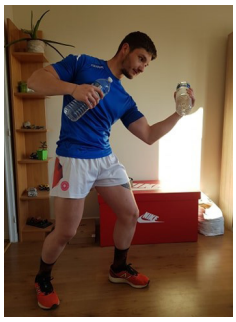



2 - Enchaînement Boxe côté gauche

- Position de départ : une bouteille d'eau dans chaque main
- Frapper dans une cible imaginaire avec le bras gauche puis le bras droit
- Réaliser un uppercut (coup partant du bas vers le haut) avec le bras gauche

CONSEIL

Les abdos doivent être contractés durant toute la durée de l'exercice.

3 - Enchaînement Boxe côté droit

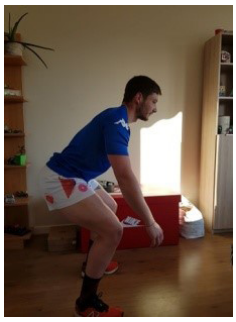
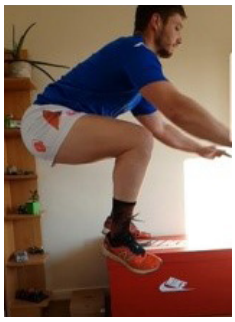
- Faire la même chose en inversant : frappe droit / frappe gauche / uppercut droit)

4 - Saut groupé

- Position de départ : position de squat
- Sauter en ramenant les genoux vers la poitrine

CONSEIL

Serrer les abdos et enchaîner les répétitions !

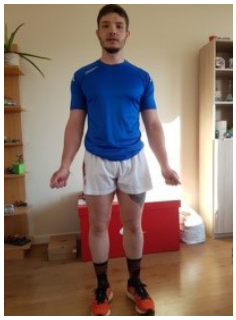



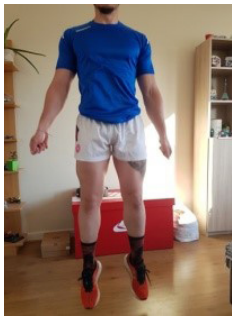
5 - Corde à sauter

- Faire comme s'il y avait une corde à sauter

CONSEIL

Attention, ça chauffe dans les jambes et les mollets !





6 - Gainage planche

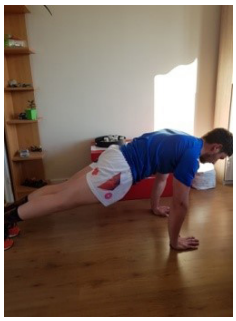
- Position simple : les mains sous les épaules et le corps aligné des chevilles jusqu'au sommet de la tête
- Tenir la position durant toute la durée de l'exercice

CONSEIL

Essayer de se grandir pour que le corps soit bien droit.

DIFFICULTÉ

Si c'est trop facile, mettre un sac à dos avec des livres pour rajouter du poids !



CLUNY RUGBY
03 85 59 07 82
uscccluny.rugby@orange.fr
www.usclunyrugby.fr
Rejoignez-nous sur
Facebook et Instagram : @usclunyrugby