

SEANCE



coachperso91

Athlète : **RUGBY CLUB DOURDAN**

Titre : Travail explosivité

Suivi par : CAYUELA Christophe

Objectifs : Travail Explosif

Durée : 3 à 4 semaines

Le 11/09/2010

ECHAUFFEMENT ARTICULAIRE - MUSCULAIRE - TENDI

1



Echauffement cardio vasculaire -
articulaire - tendineux

Récupérez, puis passez au suivant



CONSIGNES GENERALES

2

consignes

Effectuer chaque bloc pendant un
certain laps de temps (dépendra du
nombre de participants)

Récupérez, puis passez au suivant



1ER EXERCICE

CONSIGNES

4

consignes

Enchaîner les exercices sans temps
de récupération. A la fin de
l'exercice prendre entre 1'30 et
3mm- retour marché

Récupérez, puis passez au suivant



SQUAT À LA BARRE

5



6 répétitions - adapter la charge
environ 40 kilos - possibilités de
faire du demi ou 1/4 de squat
(recommandé en PPS)

Enchaînez (sans récupération)



SAUT DE HAIES

6



Travail sur haies de 30 cm

Enchaînez (sans récupération)



ACCÉLÉRATION

7



Travail d'accélération sur 10 ou 15
m

Récupérez, puis passez au suivant



2EME EXERCICE

CONSIGNES

9

consignes

Assis sur un banc , au signal (visuel ou
sonore) l'athlète se lève le plus rapidement
possible saute une haie de 30 cm et pars
pour un sprint de 15 m-faire un virage -
pliomètre sur haies de 30 cm accélération
de 15 m prendre entre 1'30 et 3mm- retour

Récupérez, puis passez au suivant



3EME EXERCICE

RÉSISTANCE : TIRER UNE CHARGE

11



Au traîneau de traction : effectuer un démarrage rapide courir sur 10 et 15 m

Enchaînez (sans récupération)



4EME EXERCICE

TRAVAIL A L'ECHELLE DE RYTHME

13



sur echelle de 8 m - 2 partenaires face a face - Effectuer un travail d'appui - au centre les 2 joueurs partent chacun de leur coté, passage d'un plot, prise de ballon par un des deux joueurs- essayer de passer l'autre joueur-

Récupérez, puis passez au suivant

