



**SUISSE**  
**RUGBY**

— **FSR** —



Préparé par: Sean Seale  
[www.upsidestrength.com](http://www.upsidestrength.com)

Programme de  
Conditionnement  
Physique post-Lock-  
Down pour le Rugby  
des Adults

# Programme de Conditionnement Physique post- Lock-Down pour le Rugby des Adults

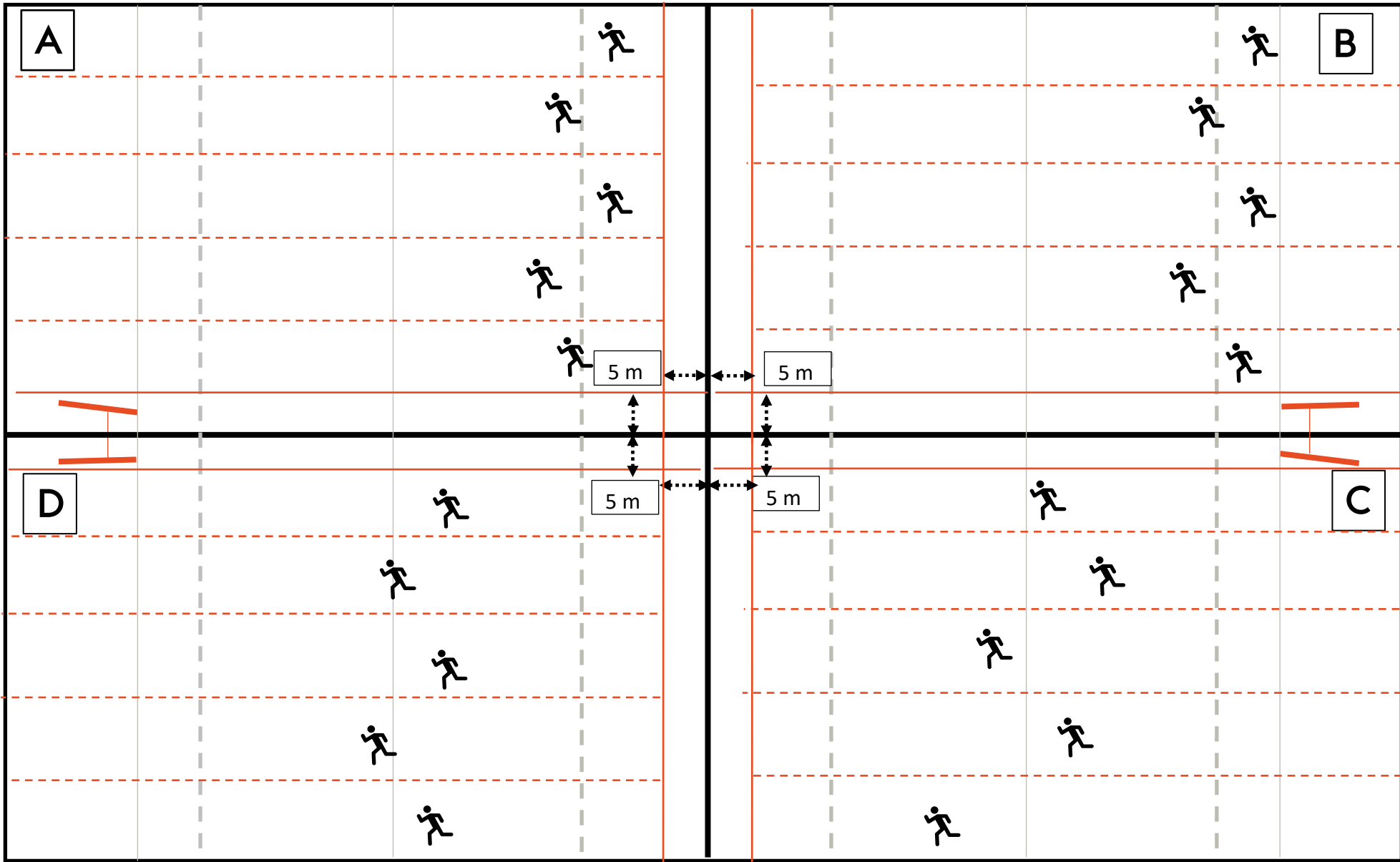
Chaque séance est composée des éléments suivants:

1. Echauffement général
2. Gammes athlétiques (course)
3. Vitesse
4. Compétences techniques (ballon en main)
5. Renforcement musculaire
6. Conditionnement
7. Etirements

Préparé par: Sean Seale  
[www.upsidestrength.com](http://www.upsidestrength.com)



# Organisation du Terrain



## Progression des séances de Conditionnement physique



	Semaine 1	Semaine 2	Semaine 3	Semaine 4
Temps total	40'	50'	60'	60'
Echauffement général	10'	10'	10'	10'
Gammes athlétiques	10'	5'	5'	5'
Vitesse	-	5'	10'	10'
Compétences techniques	15'	15'	15'	15'
Renforcement musculaire	-	5'	10'	10'
Conditionnement	-	5'	10'	10'
Etirements	5'	5'	5-10'	5-10'

Préparé par: Sean Seale  
[www.upsidestrength.com](http://www.upsidestrength.com)



# Détail de Séance: Echauffement général (10 min)

- Jogging 2-3 minutes avec ballon en main
- [Supine Knee Rock](#) - 1x 10/coté
- [Supine Lateral Leg Swing](#) - 1x 10/coté
- [Tuck Roll To Straddle](#) 1x 10/coté
- [90/90 Hip Stretch](#) - 1x 20-30 secondes/coté
- [Hip CARs](#) - 1-2x 5/coté (lent)
- [Thread The Needle](#) - 1x 8/coté (lent)
- [Shoulder CARs](#) - 1-2x 5/coté (lent)
- [Supine Squat Hold](#) - 1-2x 10-15 secondes
- [Runners Lunge](#) 1-2x 5/coté
- 
- Jogging 2-3 minutes avec ballon en main



# Détail de Séance : Gammes athlétiques (5-10 min)

Semaine 1 (3x chaque sur 10-15 mètres, retour en marchant)

- [A March](#)
- [Ankle Dribble](#)
- [Butt Kick](#)
- [Straight Leg Bound](#)
- [Lateral Shuffle \(Low Hips\)](#)
- [Zig Zag Bound](#)
- [Boom](#)
- [Running A](#)

Semaine 2 (2x chaque sur 10-15 mètres, retour en marchant)

- *Voir semaine 1*

Semaine 3 (1-2x chaque sur 15-20 mètres, retour en marchant)

- [A March](#)
- [Ankle Dribble](#)
- [Butt Kick](#)
- [Straight Leg Bound](#)
- [A-Skip](#)
- [Lateral Shuffle \(Low Hips\)](#)
- [Zig Zag Bound](#) (sans pauses - mouvement continu)
- [Boom Boom](#)
- [Running A](#)
- [A Snap Skip](#)

Semaine 4 (1-2x chaque sur 15-20 mètres, retour en marchant)

- *Voir semaine 3*



# Détail de Séance : Vitesse (5-10 min)

Pour tous les sprints, départ arrêté avec positions de départ variées (genou, couché, dos, etc...).

Respecter les temps de repos, sur place ou en marchant. Inclure du travail de skills ballon en main pendant les temps de repos.

## Semaine 2

- 4x20m / Effort 80-85% / Repos: 60 secondes entre chaque effort

## Semaine 3

- 3x20m / Effort 85-90% / Repos: 90 secondes entre chaque effort
- 2x30m / Effort 85-90% / Repos: 120 secondes entre chaque effort

## Semaine 4

- 2x20m / Effort 85-90% / Repos: 90 secondes entre chaque effort
- 4x30m / Effort 85-95% / Repos: 120 secondes entre chaque effort



# Détail de Séance : Compétences techniques (15 min)

Au choix du/des coach(es).

Préparé par: Sean Seale  
[www.upsidestrength.com](http://www.upsidestrength.com)





# Détail de Séance : Renforcement musculaire (5-10 min)

Effectuer chaque exercice à la suite en format circuit. Compléter 2 à 3 séries sur chaque exercice avec 1-2 minutes de pause entre les séries. Adapter au niveau de chacun.

- [Bodyweight Squat](#) x10-15
- [Plank](#) x20-40 secondes
- [Bear Crawl Forward](#) x5-10 mètres
- [Push Up](#) x8-15
- [Bodyweight Reverse Lunge](#) x8-12/côté
- [Side Plank](#) x20-40 secondes/côté
- [Inchworm Forward](#) x5 mètres



## Détail de Séance: Conditionnement (5-10 min)

### Semaine 2:

- 8x 40m @70% vitesse (entre 9 et 11 secondes), retour en marchant (30 secondes)

### Semaine 3:

- 10x 60m (40m allé, 20m retour) @70% vitesse (entre 14 et 17 secondes), retour en marchant, repos (30 secondes)

### Semaine 4:

- 8x 80m (40m allé, 40m retour) @70% vitesse (entre 20 et 25 secondes), repos (40 secondes)



# Détail de Séance : Etirements (5-10 min)

Au choix du/des coach(es). Vous pouvez aussi trouver des routines complètes d'etirements ici:

<https://www.youtube.com/watch?v=JbOfqilXmek&feature=youtu.be>



# Questions?

Contactez:

Sean Seale

+41 76 394 96 73

info@upsidestrength.com



[www.upsidestrength.com](http://www.upsidestrength.com)