L'ECOLE
DU TIGRE
#RUGBY

#RUGBY

PRINCIPAUX GROUPES MUSCULAIRES

LE RUGBY SOLLICITE FORTEMENT LE BAS DU CORPS, ET PRINCIPALEMENT LES CUISSES AINSI QUE LES MUSCLES ROTATEURS DES HANCHES ET DU TORSE

QUALITÉ MUSCULAIRE NÉCESSAIRE

LE RUGBY EST UNE DISCIPLINE DEMANDANT UNE GROSSE EXPLOSIVITÉ, DE LA FORCE MAIS AUSSI DE L'ENDURANCE. UN ENTRAINEMENT EN CIRCUIT AVEC UNE FOURCHETTE DE RÉPÉTITIONS MOYENNES EST LE PLUS ADAPTÉ.

ZONES À RENFORCER

LES PATHOLOGIES LES PLUS FRÉQUENTES PROVIENNENT DU DOS, DES GENOUX, DES ÉPAULES, DES ISCHIOJAMBIERS ET DES ROTATEURS DE HANCHE

#PROGRAMME DÉBUTANT

1 À 2 FOIS PAR SEMAINE, 4 À 6 CIRCUITS.

EXERCICE N°1 : FENTES STATIQUE

- 10 À 15 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES

EXERCICE N°2 : SIT-UPS LATÉRAUX

- 10 À 15 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ

EXERCICE N°3 : ROWING

- 10 À 15 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N°4 : PLANCHE À LOMBAIRE

- 20 À 30 RÉPÉTITIONS PAR CÔTÉ

EXERCICE N°5 : EXTENSION MOLLET

- 15 À 20 RÉPÉTITIONS

#PROGRAMME AVANCÉ #1

AU MOINS 2 FOIS PAR SEMAINE. 3-5 CIRCUITS

EXERCICE N°1 : FENTES STATIQUES

- 10 À 15 RÉPÉTITIONS PAR JAMBES

EXERCICE N° 2 : SIT-UPS LATÉRAUX

- 10 À 15 RÉPÉTITIONS DE CHAQUE CÔTÉ

EXERCICE N° 3 : LEG CURL ASSIS

- 10 À 15 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N° 4 : ROWING

- 12 À 15 RÉPÉTITIONS

#PROGRAMME AVANCÉ #2

EXERCICE N° 5 : SHRUGS

- 10 À 15 RÉPÉTITIONS À LA BARRE PRISE LARGE

EXERCICE N° 6 : PLANCHE À LOMBAIRE

- 20 À 30 RÉPÉTITIONS

EXERCICE N° 7 : EXTENSION DES PIEDS

- 10 À 20 RÉPÉTITIONS

@ECOLEDUTIGRE

ECOLEDUTIGRE@GMAIL.COM

QUE LA MASSE