

PLANIFICATION DE LA PREPARATION PHYSIQUE M18

T e s t T U B 2	Interpôle à 7 à Valence 09/09		Test FFR 14/09		Stage prépa Dubaï au CNR du 05 au 08/10			Vacances de Toussaint		Force				Tournai Dubaï 7'S du 31/11 au 06/12		Coupe des Provinces au CNR du 12 au 20/12		Vacances de Noël		Hypertrophie pour les non sélectionnés		S1 stage		S2 récupération		S3 explosivité pour les sélectionnés		France c Italie du 25 au 31/01		France c Angleterre et au Pays de Galles du 22/02 au 06/03		Championnat Rugby Europe au Portugal du 12 au 27/03		France Pôles en Irlande du 19 au 27/03		Vacances de Février		Vacances de Pâques		Puissance (haut) et explosivité bas (contraste de charge lourd-plio) pour les joueurs qualifiés - Dès l'élimination : Hypertrophie ≈ 2 séances par semaine					
	Force haut du corps et force-explosivité bas du corps Alterné avec une semaine allégée ! Sélectionnés																																												
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43			
S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4	S5	S1	S2	S3	S4	S1	S2	S3	S4			
Septembre				Octobre				Novembre				Décembre				Janvier				Février				Mars				Avril				Mai				Juin									