

Programme de reprise Rugby – 4 semaines



Préparez votre retour sur le terrain en 4 semaines.



Bienvenue dans votre programme

Ce programme de 4 semaines a été conçu pour vous permettre de reprendre progressivement l'entraînement après votre période de repos.

L'objectif est de retrouver vos qualités physiques tout en limitant le risque de blessure grâce à une progression simple et efficace.

Objectifs du programme

- ✓ Retrouver progressivement votre condition physique.
- ✓ Développer votre endurance et votre vitesse.
- ✓ Reprendre les exercices de force en toute sécurité.
- ✓ Arriver prêt pour les premières séances collectives.

Avant de commencer

- ✓ Réalisez un test VMA ou connaissez votre VMA actuelle.
- ✓ Respectez les temps de récupération indiqués.
- ✓ Effectuez chaque séance après un échauffement complet.
- ✓ Arrêtez immédiatement en cas de douleur inhabituelle.

Comment utiliser ce programme ?

- ✓ Réalisez les séances dans l'ordre.
- ✓ Respectez les jours de repos.
- ✓ Adaptez les intensités selon votre VMA.



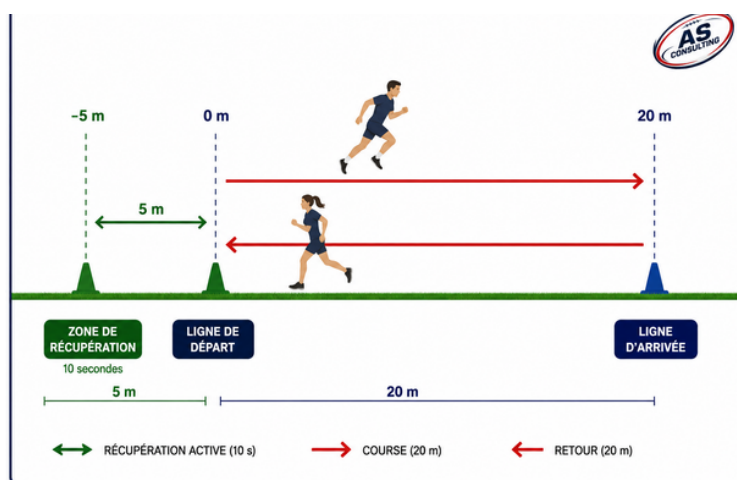
Calculez votre VMA avant de débiter

Afin d'adapter les intensités du programme à votre niveau, commencez par estimer votre VMA.

YO-YO TEST – IR1

Ce test permet d'estimer votre $VO_2\max$ à partir de la distance totale réalisée, puis d'obtenir une estimation de votre VMA.

Le Yo-Yo consiste à effectuer des allers-retours de 20 mètres à une vitesse progressivement croissante, imposée par une bande-son. Entre chaque série, vous disposez de 10 secondes de récupération active sur une zone de 5 mètres. Le test s'arrête lorsque vous ne parvenez plus à suivre le rythme imposé.



[Cliquez ici pour lancer la bande-son du Yo-Yo IR1](#)

Repérez votre dernier palier complété pour obtenir une estimation de votre VMA.

PALIER	DISTANCE	VMA ESTIMÉE
13,1	320 m	11,2 km/h
14,1	480 m	11,6 km/h
15,1	800 m	12,3 km/h
16,1	1 120 m	13,1 km/h
17,1	1 440 m	13,9 km/h
18,1	1 760 m	14,6 km/h
19,1	2 080 m	15,4 km/h
20,1	2 400 m	16,2 km/h
21,1	2 720 m	16,9 km/h
22,1	3 040 m	17,7 km/h
23,1	3 360 m	18,5 km/h



Pour une estimation plus précise entre deux paliers, consultez le tableau complet en fin de programme.

Notez votre VMA estimée : elle vous servira à adapter les intensités de course tout au long du programme.

Alternative : estimez votre VMA avec le Bronco Test

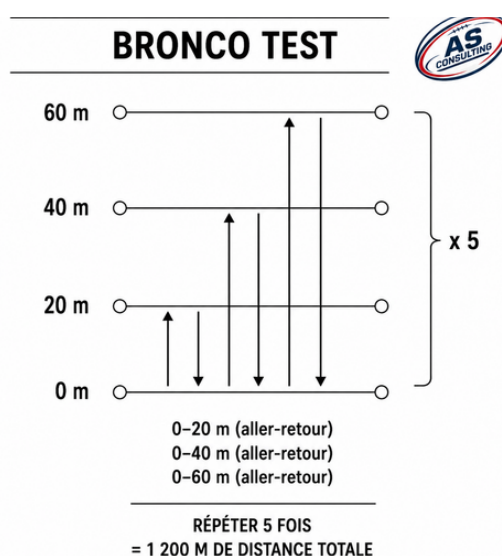
Vous préférez le Bronco ? Utilisez ce test pour obtenir une estimation de votre VMA et adapter les intensités du programme.



BRONCO TEST

Le Bronco Test consiste à réaliser 5 séries d'allers-retours sur 20 m, 40 m et 60 m, soit 1 200 mètres au total. L'ensemble du test s'effectue en continu, sans temps de récupération. L'objectif est de terminer les 1 200 mètres le plus rapidement possible

 **Chronométrez votre temps total : il nous permettra ensuite d'estimer votre VMA**



VOTRE RÉSULTAT AU BRONCO

TEMPS BRONCO	VMA ESTIMÉE (km/h)	TEMPS BRONCO	VMA ESTIMÉE (km/h)
4'30	17,3	5'50	13,1
4'40	16,6	6'00	12,7
4'50	16,0	6'10	12,4
5'00	15,4	6'20	12,0
5'10	14,9	6'30	11,7
5'20	14,4	6'40	11,4
5'30	13,9	6'50	11,1
5'40	13,5	7'00	10,8

 **À retenir : cette valeur est une estimation. Notez-la : elle vous servira de référence pour adapter vos intensités de course pendant le programme.**



ACTIVATION – ÉCHAUFFEMENT

Routine proposée : 5 à 10 minutes

Avant chaque séance de course, réalisez cette routine de 14 mouvements afin de mobiliser les articulations, activer les muscles et préparer progressivement le corps à l'effort.

Selon la séance, complétez si nécessaire par quelques gammes de course, changements de direction ou accélérations progressives.

N°	MOUVEMENT	RÉPÉTITIONS
 MOBILITÉ	1 Déverrouillage	5 reps
	2 Fente avant puis fente latérale	5 reps
	3 Étirement fessiers	5 reps
	4 Ver de terre	5 reps
	5 Squat avec mains derrière la tête	5 reps
 STABILITÉ	6 Marche de l'ours	5 reps
	7 Gainage avec avancée de mains	5 reps
	8 Gainage cervical avec pression sur les bras	5 reps
 COMBAT	9 Lutte debout	5 reps
	10 Gainage cervical en position 4 appuis	5 reps
 COURSE	11 Ischios nordiques	5 reps
	12 2 cloche-pied puis déplacement latéral rapide	5 reps
	13 4 sauts à 45°, répétés	5 reps
	14 Accélération sur 10 mètres	5 reps



CONSEILS

- Réalisez les mouvements dans l'ordre, de manière progressive et contrôlée.
- L'objectif est de vous activer, pas de vous fatiguer avant la séance.
- Adaptez l'amplitude et l'intensité à vos sensations du jour.
- En cas de douleur inhabituelle, ne forcez pas sur le mouvement concerné



COMMENT S'ORGANISENT VOS 4 SEMAINES?

Pendant 4 semaines, vous allez progressivement retrouver du volume de course, augmenter l'intensité et préparer votre corps à la reprise du rugby.

SÉANCE 1 — VMA

Travail de course structuré à partir de votre VMA estimée.

→ Progression du volume et/ou de l'intensité au fil des semaines.

SÉANCE 2 — VOLUME → INTENSITÉ

Développer d'abord votre capacité à courir et à répéter les efforts.

→ Le travail évoluera progressivement vers des efforts plus intenses et plus spécifiques au rugby.

SÉANCE 3 — MUSCULATION

→ Option salle ou option sans salle, selon le matériel disponible.

→ Les exercices restent globalement les mêmes pendant les 4 semaines ; c'est la charge de travail qui évolue.

	 SÉANCE 1 COURSE – VMA	 SÉANCE 2 COURSE – VOLUME / INTENSITÉ	 SÉANCE 3 MUSCULATION
 SEMAINE 1 REPRISE	 VMA	 VOLUME	 MUSCULATION SALLE OU SANS SALLE
 SEMAINE 2 DÉVELOPPEMENT	 VMA	 VOLUME / INTENSITÉ	 MUSCULATION SALLE OU SANS SALLE
 SEMAINE 3 INTENSIFICATION	 VMA	 INTENSITÉ	 MUSCULATION SALLE OU SANS SALLE
 SEMAINE 4 PRÉPARATION À LA REPRISE	 VMA / INTENSITÉ	 SPÉCIFIQUE RUGBY	 MUSCULATION SALLE OU SANS SALLE

 **Important : adaptez toujours la charge de travail à vos sensations du jour et à votre niveau de forme.**

SEMAINE 1

REPRISE ET MISE EN ROUTE



SÉANCE 1 — VMA

Objectif : reprendre progressivement le travail intermittent et retrouver des sensations de course à intensité contrôlée

2 BLOCS × 12 RÉPÉTITIONS



30 sec à 85 % VMA



30 sec de récupération active — marche ou trot très léger



3 min de récupération entre les 2 blocs



VOTRE DISTANCE CIBLE

Repérez votre VMA et la distance approximative à parcourir en **30 secondes** à 85 % de VMA.

VOTRE VMA	DISTANCE CIBLE
11 km/h	80 m
12 km/h	85 m
13 km/h	90 m
14 km/h	100 m
15 km/h	105 m
16 km/h	115 m
17 km/h	120 m
18 km/h	130 m



SÉANCE 2 — PUISSANCE AÉROBIE

Objectif : développer votre capacité à maintenir une vitesse élevée sur des efforts répétés.

2 BLOCS × 5 RÉPÉTITIONS



200 m à 100 % VMA



1 min de récupération passive entre chaque répétition



3 min de récupération entre les 2 blocs



VOTRE TEMPS CIBLE

Repérez votre VMA et le temps approximatif pour parcourir **200 m** à 100 % VMA.

VOTRE VMA (KM/H)	TEMPS CIBLE - 200 M	VOTRE VMA (KM/H)	TEMPS CIBLE - 200 M
11 km/h	1 min 05 s	15 km/h	48 s
12 km/h	1 min 00 s	16 km/h	45 s
13 km/h	55 s	17 km/h	42 s
14 km/h	51 s	18 km/h	40 s

SEMAINE 1

MUSCULATION - AVEC SALLE

SEANCE 3 - MUSCULATION SEMAINE 1

VERSION SALLE

Objectif : reprendre le travail de force sur l'ensemble du corps avec des charges maîtrisées.

#	EXERCICE	SÉRIES × REPS	INTENSITÉ (% 1RM)	RÉCUPÉRATION	ILLUSTRATION
1	 ÉPAULÉ Mouvement maîtrisé uniquement	3 × 5	70-75 %	1 min 30	
2	 SQUAT	3 × 6	70-75 %	1 min 30	
3	 BULGARIAN SPLIT SQUAT	2 × 8 / jambe	Charge modérée	1 min	
4	 DÉVELOPPÉ COUCHÉ	3 × 6	70-75 %	1 min 30	
5	 TIRAGE POULIE BASSE	3 × 8	Charge modérée	1 min	
6	 AB WHEEL	3 × 8	Contrôlé	1 min	



RÉCUPÉRATION

1 min 30 sur les mouvements principaux (épaulé, squat, développé couché)
1 min sur les exercices complémentaires (bulgarian, tirage, ab wheel)



Les pourcentages sont calculés à partir de votre 1RM.
Ne recherchez pas l'échec musculaire.

MUSCULATION - SANS SALLE

SEANCE 3 - MUSCULATION SEMAINE 1

VERSION SANS SALLE

Objectif : reprendre le travail de force sur l'ensemble du corps avec des mouvements au poids du corps.

#	EXERCICE	SÉRIES × REPS	INTENSITÉ / TEMPO	RÉCUPÉRATION	ILLUSTRATION
1	 SQUAT JUMP Explosivité bas du corps	3 × 5	Explosif Concentrez-vous sur la puissance et l'explosivité.	1 min 30	
2	 SQUAT Poids du corps	3 × 10	Tempo 3-1-1 3 sec descente / 1 sec maintien bas / 1 sec montée	1 min 30	
3	 BULGARIAN SPLIT SQUAT Unilatéral - Jambes	2 × 8 / jambe	Tempo 3-1-1 3 sec descente / 1 sec maintien bas / 1 sec montée	1 min	
4	 POMPES Poussée - Haut du corps	3 × 8-12	Tempo 3-1-1 3 sec descente / 1 sec maintien bas / 1 sec montée	1 min	
5	 ROWING INVERSÉ SOUS BARRE Tirage - Haut du corps	3 × 8-10	Tempo 2-1-2 2 sec montée / 1 sec maintien poitrine en haut / 2 sec descente	1 min	
6	 AB WHEEL Gainage - Core	3 × 8	Contrôlé Restez gainé, évitez de cambrer le dos.	1 min	



RÉCUPÉRATION

1 min 30 sur les mouvements principaux (1, 2)
1 min sur les exercices complémentaires (3, 4, 5, 6)



Adaptez l'intensité en fonction de votre niveau.
Qualité d'exécution avant quantité.

TEMPO

Exemple : 3-1-1 = 3 sec de descente / 1 sec de maintien / 1 sec de montée.
2-1-2 = 2 sec montée / 1 sec maintien en haut / 2 sec descente.



Échauffez-vous 5 à 10 minutes avant la séance.
Hydratez-vous et soyez régulier dans vos entraînements.

SEMAINE 2

PROGRESSION



SÉANCE 1 — VMA

Objectif : augmenter progressivement le volume et l'intensité du travail intermittent.

2 BLOCS × 14 RÉPÉTITIONS



30 sec à 90 % VMA



30 sec de récupération active — marche ou trot très léger



3 min de récupération entre les 2 blocs



VOTRE DISTANCE CIBLE

Repérez votre VMA et la distance approximative à parcourir en 30 secondes à 90 % de VMA.

VOTRE VMA	DISTANCE CIBLE
11 km/h	85 m
12 km/h	90 m
13 km/h	100 m
14 km/h	105 m
15 km/h	115 m
16 km/h	120 m
17 km/h	130 m
18 km/h	135 m



SÉANCE 2 — PUISSANCE AÉROBIE

Objectif : augmenter le volume de travail à haute intensité tout en maintenant une allure régulière.

2 BLOCS × 6 RÉPÉTITIONS



200 m à 105 % VMA



1 min de récupération passive entre chaque répétition



3 min de récupération entre les 2 blocs



VOTRE TEMPS CIBLE

Repérez votre VMA et le temps approximatif pour parcourir 200 mètres à 105 % de VMA.

VOTRE VMA (km/h)	TEMPS CIBLE (POUR 200 M À 105 % VMA)	VOTRE VMA (km/h)	TEMPS CIBLE (POUR 200 M À 105 % VMA)
11 km/h	1 min 02 s	15 km/h	46 s
12 km/h	57 s	16 km/h	43 s
13 km/h	53 s	17 km/h	40 s
14 km/h	49 s	18 km/h	38 s



Temps calculés à 105 % de votre VMA. Ajustez selon vos sensations et les conditions du terrain.



SEMAINE 2

MUSCULATION - AVEC SALLE

SEANCE 3 - MUSCULATION SEMAINE 2

VERSION SALLE

Objectif : augmenter progressivement la charge de travail tout en conservant une exécution maîtrisée.

#	EXERCICE	SÉRIES × REPS	INTENSITÉ (% 1RM)	RÉCUPÉRATION	ILLUSTRATION
1	 ÉPAULÉ Mouvement maîtrisé uniquement	4 × 4	75-80 %	1 min 30	
2	 SQUAT	4 × 5	75-80 %	1 min 30	
3	 BULGARIAN SPLIT SQUAT	3 × 8 / jambe	CHARGE MODÉRÉE +	1 min	
4	 DÉVELOPPÉ COUCHÉ	4 × 5	75-80 %	1 min 30	
5	 TIRAGE POULIE BASSE	3 × 8	CHARGE MODÉRÉE +	1 min	
6	 AB WHEEL	3 × 8-10	CONTRÔLÉ	1 min	



RÉCUPÉRATION

1 min 30 sur les mouvements principaux (épaulé, squat, développé couché)
1 min sur les exercices complémentaires (bulgarian, tirage, ab wheel)



Les pourcentages sont calculés à partir de votre 1RM.
Ne recherchez pas l'échec musculaire.

MUSCULATION - SANS SALLE

SEANCE 3 - MUSCULATION SEMAINE 2

VERSION SANS SALLE

Objectif : augmenter progressivement le volume de travail tout en conservant une exécution maîtrisée.

#	EXERCICE	SÉRIES × REPS	INTENSITÉ / TEMPO	RÉCUPÉRATION	ILLUSTRATION
1	 SQUAT JUMP Explosivité bas du corps	4 × 5	Explosif Concentrez-vous sur la puissance et l'explosivité.	1 min 30	
2	 SQUAT Poids du corps	3 × 12	Tempo 3-1-1 3 sec descente / 1 sec maintien bas / 1 sec montée	1 min 30	
3	 BULGARIAN SPLIT SQUAT Unilatéral - Jambes	3 × 8 / jambe	Tempo 3-1-1 3 sec descente / 1 sec maintien bas / 1 sec montée	1 min	
4	 POMPES Poussée - Haut du corps	3 × 10-15	Tempo 3-1-1 3 sec descente / 1 sec maintien bas / 1 sec montée	1 min	
5	 ROWING INVERSÉ SOUS BARRE Tirage - Haut du corps	3 × 10-12	Tempo 2-1-2 2 sec montée / 1 sec maintien poitrine en haut / 2 sec descente	1 min	
6	 AB WHEEL Gainage - Core	3 × 10	Contrôlé Restez gainé, évitez de cambrer le dos.	1 min	



RÉCUPÉRATION

1 min 30 sur les mouvements principaux (1, 2)
1 min sur les exercices complémentaires (3, 4, 5, 6)



Adaptez l'intensité en fonction de votre niveau.
Qualité d'exécution avant quantité.

TEMPO

Exemple : 3-1-1 = 3 sec de descente / 1 sec de maintien / 1 sec de montée.
2-1-2 = 2 sec montée / 1 sec maintien en haut / 2 sec descente.



Échauffez-vous 5 à 10 minutes avant la séance.
Hydratez-vous et soyez régulier dans vos entraînements.

SEMAINE 3

INTENSIFICATION



SÉANCE 1 — VMA

Objectif : augmenter l'intensité du travail intermittent et se rapprocher progressivement de sa VMA.

2 BLOCS × 15 RÉPÉTITIONS



30 sec à 95 % VMA



30 sec de récupération active — marche ou trot très léger



3 min de récupération entre les 2 blocs



VOTRE DISTANCE CIBLE

Repérez votre VMA et la distance approximative à parcourir en 30 secondes à 95 % de VMA.

VOTRE VMA	DISTANCE CIBLE (EN 30 SECONDES À 95 % VMA)
11 km/h	90 m
12 km/h	95 m
13 km/h	105 m
14 km/h	110 m
15 km/h	120 m
16 km/h	125 m
17 km/h	135 m
18 km/h	142,5 m



SÉANCE 2 — PUISSANCE AÉROBIE

Objectif : développer la puissance aérobique avec des changements de direction et se rapprocher des efforts spécifiques au rugby.



2 BLOCS × 6 RÉPÉTITIONS



30 sec de travail



Navettes : 5 m → 10 m → 15 m



Retour au point de départ après chaque distance

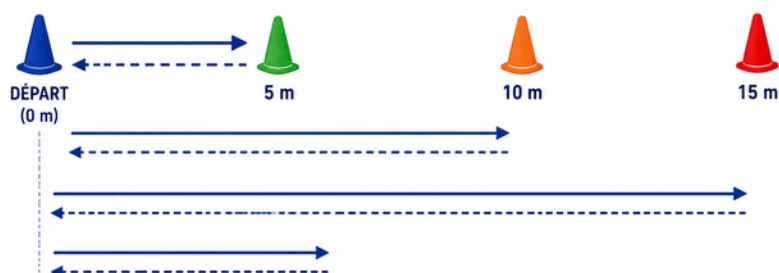


30 sec de récupération passive entre chaque répétition



3 min de récupération entre les 2 blocs

SCHÉMA DE LA NAVETTE



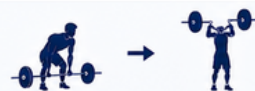
SEMAINE 3

MUSCULATION - AVEC SALLE

SEANCE 3 – MUSCULATION SEMAINE 3

 VERSION SALLE

Objectif : continuer d'augmenter la charge ou le volume tout en maintenant une exécution maîtrisée.

#	EXERCICE	SÉRIES × REPS	INTENSITÉ (% 1RM)	RÉCUPÉRATION	ILLUSTRATION
1	 ÉPAULÉ Mouvement maîtrisé uniquement	5 × 4	75-85 %	1 min 30	
2	 SQUAT	5 × 5	75-85 %	1 min 30	
3	 BULGARIAN SPLIT SQUAT	3 × 10 / jambe	CHARGE MODÉRÉE +	1 min	
4	 DÉVELOPPÉ COUCHÉ	5 × 5	75-85 %	1 min 30	
5	 TIRAGE POULIE BASSE	4 × 8	CHARGE MODÉRÉE +	1 min	
6	 AB WHEEL	3 × 10-12	CONTRÔLÉ	1 min	

 RÉCUPÉRATION

1 min 30 sur les mouvements principaux (épaulé, squat, développé couché)
1 min sur les exercices complémentaires (bulgarian, tirage, ab wheel)



Les pourcentages sont calculés à partir de votre 1RM.
Ne recherchez pas l'échec musculaire.

MUSCULATION - SANS SALLE

SEANCE 3 – MUSCULATION SEMAINE 3

 VERSION SANS SALLE

Objectif : renforcer l'ensemble du corps en augmentant progressivement le volume et la difficulté, tout en maintenant une exécution maîtrisée.

#	EXERCICE	SÉRIES × REPS	INTENSITÉ / TEMPO	RÉCUPÉRATION	ILLUSTRATION
1	 SQUAT JUMP Explosivité bas du corps	4 × 6	Explosif Concentrez-vous sur la puissance et l'explosivité.	1 min 30	
2	 SQUAT Poids du corps	4 × 10	Tempo 3-1-1 3 sec descente / 1 sec maintien bas / 1 sec montée	1 min 30	
3	 BULGARIAN SPLIT SQUAT Unilatéral – Jambes	3 × 10 / jambe	Tempo 3-1-1 3 sec descente / 1 sec maintien bas / 1 sec montée	1 min	
4	 POMPES Poussée – Haut du corps	4 × 10-12	Tempo 3-1-1 3 sec descente / 1 sec maintien bas / 1 sec montée	1 min	
5	 ROWING INVERSÉ SOUS BARRE Tirage – Haut du corps	4 × 8-10	Tempo 2-1-2 2 sec montée / 1 sec maintien poitrine en haut / 2 sec descente	1 min	
6	 AB WHEEL Gainage – Core	3 × 10-12	Contrôlé Restez gainé, évitez de cambrer le dos.	1 min	

 RÉCUPÉRATION

1 min 30 sur les mouvements principaux (1, 2)
1 min sur les exercices complémentaires (3, 4, 5, 6)



Adaptez l'intensité en fonction de votre niveau.
Qualité d'exécution avant quantité.

TEMPO

Exemple : 3-1-1 = 3 sec de descente / 1 sec de maintien / 1 sec de montée.
2-1-2 = 2 sec montée / 1 sec maintien en haut / 2 sec descente.



Échauffez-vous 5 à 10 minutes avant la séance.
Hydratez-vous et soyez régulier dans vos entraînements.

SEMAINE 4

CONSOLIDATION



SÉANCE 1 — VMA

Objectif : atteindre un travail intermittent à 100 % de VMA tout en maintenant la qualité des efforts.

2 BLOCS × 15 RÉPÉTITIONS



30 sec à 100 % VMA



30 sec de récupération active — marche ou trot très léger



3 min de récupération entre les 2 blocs



VOTRE DISTANCE CIBLE

Repérez votre VMA et la distance approximative à parcourir en 30 secondes à 100 % de VMA.

VOTRE VMA	DISTANCE CIBLE (EN 30 SECONDES À 100 % VMA)
11 km/h	92,5 m
12 km/h	100 m
13 km/h	110 m
14 km/h	115 m
15 km/h	125 m
16 km/h	135 m
17 km/h	140 m
18 km/h	150 m



SÉANCE 2 — PUISSANCE AÉROBIE

Objectif : répéter des efforts intenses avec changements de direction et passages au sol.



2 BLOCS × 6 RÉPÉTITIONS



30 sec de travail



Navettes : 5 m → 10 m → 15 m



1 passage au sol à chaque plot

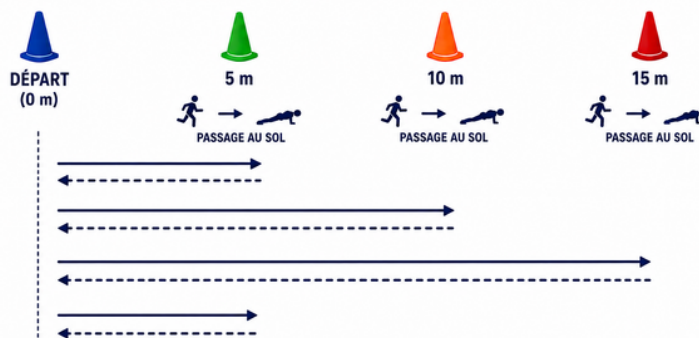


30 sec de récupération passive entre chaque répétition



3 min de récupération entre les 2 blocs

SCHEMA DE LA NAVETTE



ENCHAÎNER LES ALLERS-RETOURS JUSQU'À LA FIN DES 30 SECONDES



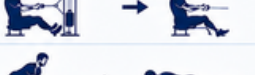
SEMAINE 4

MUSCULATION - AVEC SALLE

SEANCE 3 - MUSCULATION SEMAINE 4

VERSION SALLE

Objectif : continuer d'augmenter la charge ou le volume tout en maintenant une exécution maîtrisée.

#	EXERCICE	SÉRIES × REPS	INTENSITÉ (% 1RM)	RÉCUPÉRATION	ILLUSTRATION
1	 ÉPAULÉ Mouvement maîtrisé uniquement	4 × 3	85-90 %	1 min 30	
2	 SQUAT	4 × 3	85-90 %	1 min 30	
3	 BULGARIAN SPLIT SQUAT	3 × 6 / jambe	CHARGE SOUTENUE +	1 min	
4	 DÉVELOPPÉ COUCHÉ	4 × 3	85-90 %	1 min 30	
5	 TIRAGE POULIE BASSE	3 × 6	CHARGE SOUTENUE +	1 min	
6	 AB WHEEL	3 × 10-12	CONTRÔLÉ	1 min	



RÉCUPÉRATION

1 min 30 sur les mouvements principaux (épaulé, squat, développé couché)
1 min sur les exercices complémentaires (bulgarian, tirage, ab wheel)



Les pourcentages sont calculés à partir de votre 1RM.
Ne recherchez pas l'échec musculaire.

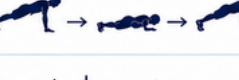
MUSCULATION - SANS SALLE

SEANCE 3 - MUSCULATION SEMAINE 4



VERSION SANS SALLE

Objectif : consolider le travail de force au poids du corps avec un volume plus élevé, tout en maintenant la qualité d'exécution.

#	EXERCICE	SÉRIES × REPS	INTENSITÉ / TEMPO	RÉCUPÉRATION	ILLUSTRATION
1	 SQUAT JUMP Explosivité bas du corps	4 × 6	Explosif Concentrez-vous sur la puissance et l'explosivité.	1 min 30	
2	 SQUAT Poids du corps	4 × 12	Tempo 3-1-1 3 sec descente / 1 sec maintien bas / 1 sec montée	1 min 30	
3	 BULGARIAN SPLIT SQUAT Unilatéral - Jambes	4 × 8 / jambe	Tempo 3-1-1 3 sec descente / 1 sec maintien bas / 1 sec montée	1 min	
4	 POMPES Poussée - Haut du corps	4 × 12-15	Tempo 3-1-1 3 sec descente / 1 sec maintien bas / 1 sec montée	1 min	
5	 ROWING INVERSÉ SOUS BARRE Tirage - Haut du corps	4 × 10-12	Tempo 2-1-2 2 sec montée / 1 sec maintien poitrine en haut / 2 sec descente	1 min	
6	 AB WHEEL Gainage - Core	3 × 12-15	Contrôlé Restez gainé, évitez de cambrer le dos.	1 min	



RÉCUPÉRATION

1 min 30 sur les mouvements principaux (1, 2)
1 min sur les exercices complémentaires (3, 4, 5, 6)



Adaptez l'intensité en fonction de votre niveau.
Qualité d'exécution avant quantité.

TEMPO

Exemple : 3-1-1 = 3 sec de descente / 1 sec de maintien / 1 sec de montée.
2-1-2 = 2 sec montée / 1 sec maintien en haut / 2 sec descente.



Échauffez-vous 5 à 10 minutes avant la séance.
Hydratez-vous et soyez régulier dans vos entraînements.



TABLEAU COMPLET — ESTIMATION VMA

Repérez votre dernier palier complété au Yo-Yo IR1 et la distance totale parcourue pour obtenir une estimation de votre VMA.

PALIER	DISTANCE	VMA ESTIMÉE	PALIER	DISTANCE	VMA ESTIMÉE
13,1	320 m	11,2 km/h	19,1	2 080 m	15,4 km/h
13,2	360 m	11,3 km/h	19,2	2 120 m	15,5 km/h
13,3	400 m	11,4 km/h	19,3	2 160 m	15,6 km/h
13,4	440 m	11,5 km/h	19,4	2 200 m	15,7 km/h
14,1	480 m	11,6 km/h	19,5	2 240 m	15,8 km/h
14,2	520 m	11,6 km/h	19,6	2 280 m	15,9 km/h
14,3	560 m	11,7 km/h	19,7	2 320 m	16,0 km/h
14,4	600 m	11,8 km/h	19,8	2 360 m	16,1 km/h
14,5	640 m	11,9 km/h	20,1	2 400 m	16,2 km/h
14,6	680 m	12,0 km/h	20,2	2 440 m	16,3 km/h
14,7	720 m	12,1 km/h	20,3	2 480 m	16,4 km/h
14,8	760 m	12,2 km/h	20,4	2 520 m	16,4 km/h
15,1	800 m	12,3 km/h	20,5	2 560 m	16,5 km/h
15,2	840 m	12,4 km/h	20,6	2 600 m	16,6 km/h
15,3	880 m	12,5 km/h	20,7	2 640 m	16,7 km/h
15,4	920 m	12,6 km/h	20,8	2 680 m	16,8 km/h
15,5	960 m	12,7 km/h	21,1	2 720 m	16,9 km/h
15,6	1 000 m	12,8 km/h	21,2	2 760 m	17,0 km/h
15,7	1 040 m	12,9 km/h	21,3	2 800 m	17,1 km/h
15,8	1 080 m	13,0 km/h	21,4	2 840 m	17,2 km/h
16,1	1 120 m	13,1 km/h	21,5	2 880 m	17,3 km/h
16,2	1 160 m	13,2 km/h	21,6	2 920 m	17,4 km/h
16,3	1 200 m	13,3 km/h	21,7	2 960 m	17,5 km/h
16,4	1 240 m	13,4 km/h	21,8	3 000 m	17,6 km/h
16,5	1 280 m	13,5 km/h	22,1	3 040 m	17,7 km/h
16,6	1 320 m	13,6 km/h	22,2	3 080 m	17,8 km/h
16,7	1 360 m	13,7 km/h	22,3	3 120 m	17,9 km/h
16,8	1 400 m	13,8 km/h	22,4	3 160 m	18,0 km/h
17,1	1 440 m	13,9 km/h	22,5	3 200 m	18,1 km/h
17,2	1 480 m	14,0 km/h	22,6	3 240 m	18,2 km/h
17,3	1 520 m	14,0 km/h	22,7	3 280 m	18,3 km/h
17,4	1 560 m	14,1 km/h	22,8	3 320 m	18,4 km/h
17,5	1 600 m	14,2 km/h	23,1	3 360 m	18,5 km/h
17,6	1 640 m	14,3 km/h	23,2	3 400 m	18,6 km/h
17,7	1 680 m	14,4 km/h	23,3	3 440 m	18,7 km/h
17,8	1 720 m	14,5 km/h	23,4	3 480 m	18,8 km/h
18,1	1 760 m	14,6 km/h	23,5	3 520 m	18,8 km/h
18,2	1 800 m	14,7 km/h	23,6	3 560 m	18,9 km/h
18,3	1 920 m	14,8 km/h	23,7	3 600 m	19,0 km/h
18,4	1 960 m	14,9 km/h	23,8	3 640 m	19,1 km/h
18,6	1 000 m	15,1 km/h			
18,7	2 040 m	15,3 km/h			



Estimation indicative calculée à partir de la distance totale parcourue au Yo-Yo IR1.