



« Les moins de 15 en route vers le XV »

Echauffement spécifique mêlée



*Direction Technique Nationale
Commission Médicale*



Mise en action



Ex.1
Course modérée
2-3 min.



Ex.2
6''-6X-6X
3 séries



Ex.3
6''-6X-6X
3 séries



Ex.4
6''-6X-6X
3 séries



Ex.5
6''-6''
3 séries



Renforcement, équilibre et proprioception

□ Membre Inférieur & Supérieur



Ex.1
10X
chaque
jambe
2 séries



Ex.2
2X
chaque
jambe
2 séries



Ex.3
6-8X
2-3 séries



Ex.4
18-20X
2-3 séries

□ Tronc (1 circuit au choix)

Circuit 1



Circuit 2



Circuit 3



5 à 8 pompes



- ✓ 20 à 30s par exercice
- ✓ 0 à 30s de repos entre les exercices
- ✓ 2 à 5 fois le circuit choisi (2min de repos entre les circuits)

□ Cou



Ex.1
5X5s
chaque
côté
2 séries



Ex.2
5X5s
chaque
côté
2 séries