Mois			aout				sept		octobre				novembre				decembre				janvier				fevrier				mars				avril				mai			
Semaines	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Mésocycle	prépa estivale			trève		1er cycle																	trève			2ème cycle															bonus		
Microcycle	1			2		3																	4			5															6		
Rugby – THEME PRIORITAIRE	gestuelles mains			Programme individuel	Programme individuel	gestuelles mains				coordination (œil/doigts) sur la gestuelle mains													Programme individuel	Programme individuel	Programme individuel	appuies et gammes de courses avec ou sans ballon														perception et coordination		
Rugby – THEME SECONDAIRE	circulation offensive					attitudes sur la defense individuelle et collective				attitudes au contact / duel																attitudes au contact / duel															
physique – THEME PRIORITAIRE	endurance					puissance courte				vitesse																puissance courte			vitesse												vitesse		
physique – THEME SECONDAIRE	prophylaxie/ Vitesse					prophylaxie/ Vitesse				rappel endurance																vitesse			rappel endurance														
musculation – puissance (Tabata)	TEST					1	1	1	1																	1	1	1															
musculation – gainage	2	2	2			2	2	1	1	1	1	1		1	1	1	1			1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
musculation – prophylaxie	2	2	2			2	2	1	1	1	1	1		1	1	1	1			1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
musculation – explosivité								1	1	1		1		1	1		1				1	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			
Energétique – ENDURANDE	2	1	1			1	1	1	1		1	1		1		1				1		1	1			1		1		1		1		1		1		1		1			
Energétique – RESISTANCE															1		1				1						1		1		1		1		1		1		1				
Energétique – VITESSE		1	2			1	1	1	1	2		1		1	1		1		1		1	1				1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1			
Compétitions						A	A	1	2	3		4	5	6	7		8	9	10		12	13				14	15	16		17	18		19	20		21		22		24			
Dynamique des charges – 5																																											
Dynamique des charges – 4						STAG																																					
Dynamique des charges – 3																																											
Dynamique des charges – 2																																											
Dynamique des charges – 1																																											
Semaines d'entraînement	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19

pertubé par les conditions météo