

Plan de entrenamiento de la fuerza para Rugby. (Adaptación e hipertrofia) **Grupo ¾ y Alas.**

El siguiente listado corresponde a cuatro semanas de entrenamiento de la fuerza para jugadores de Rugby, en cada día se realiza una rutina distinta a la anterior en donde las cargas van variando semana a semana. La frecuencia de entrenamiento para este primer mes es de tres veces por semana.

Previamente a realizar este trabajo los deportistas deberán estar familiarizado con las técnicas de los ejercicios y si hace mucho tiempo que no realizan trabajo de sobrecarga deberán hacer un período de pree adaptación, con cargas que produzcan fatiga muscular entre ocho y diez repeticiones. Los ejercicios de carácter dinámico explosivo derivados del levantamiento olímpico se realizarán con cargas cómodas que permitan una técnica fluida. A posterior a este período que no debe ser mayor a dos semanas podrán realizar este primer mes de entrenamiento.

Previó a comenzar que deberá realizar apuntes de fuerza máxima sobre tres ejercicios patrones los cuales press cargadas al hecho, sentadillas y press del pecho. Aquellos deportistas que por distintos motivos no podrán realizar cargadas por tener muy poca flexibilidad en hombros y muñecas se suplantarán por arranque de potencia, lo que no podrán realizar sentadillas por distintas lesiones realizarán prensa de piernas. En los demás ejercicios la cargas a estipular se calcularán sobre estos tres anteriores de la siguiente manera:

Para los ejercicios de remo o dorsales se tomará como peso máximo el 70% de lo levantado en press del pecho.

Para press de hombros se tomará el 70% a 80% de press del pecho.

Para el ejercicio del bíceps con barra se tomará como peso máximo el 35% a 40% de press del pecho.

Para el ejercicio de bíceps con mancuerna se tomará el 20% de press del pecho para cada mancuerna.

Para los ejercicios de piernas si el ejercicio testeado es sentadillas con barra atrás, en sentadillas con barra por delante se toma un 20% menos.

Para estocadas se toma del 40 a 50% de lo realizado en sentadillas como peso máximo. Todos los saltos con pesas se hacen con el 10 al 30% de lo levantado en sentadillas.

Para los ejercicios de levantamiento olímpico si el ejercicio testeado es cargadas para arranque se tomará un 20 a 30% menos, y para tirones un 20% más. Para el ejercicio "entrada en calor" se tomará el 80% de lo realizado en cargadas.

Descripción de algunos ejercicios técnicos.

El ejercicio que llamamos entrar en calor es un ejercicio que consiste en llevar la barra pies del piso al pecho y prácticamente sin detención del tesoro y con impulso de piernas no es un arranque, ni es una cargada, es un ejercicio en donde la espalda debe estar completamente recta en toda su ejecución.

El ejercicio de hombros con empuje se realiza con un leve envión de piernas sin realizar saltos.

Quiero destacar que la clave del éxito de este plan radica en que previamente se debe hacer una evaluación, y a que hay cumplir el 75% de todo el programa para obtener beneficios y no se debe pasar más de cuatro semanas a cinco como máximo en donde se tendrá que realizar la nueva evaluación.

Es de esperar en este primer mes una mejora de un 5 a un 10% de la fuerza para aquellas personas que estaban medianamente entrenadas.

Los jugadores deberá realizar en el caso que se requieran un programa de ejercicios terapéuticos para prevenir lesiones según las necesidades individuales ejemplos de estos son ejercicios para el

manguito agotador (rotación externa rotación interna del hombro), ejercicios de fuerza isquiotibial para prevenir desequilibrios musculares sobre todo haciendo énfasis en la porción extensora de la cadera y no tanto en la flexora de la rodilla.

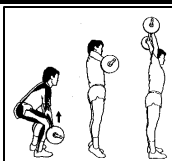
Profesor Edgardo Reitmann

Listado de Ejercicios Plan de Entrenamiento Rugby 1er Mes Adaptación

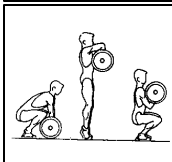
Los valores entre parentesis representa la carga en% de un test Máximo

Lunes

Semana Nº : 1



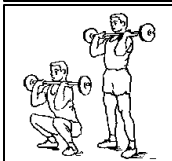
1- ENTRADA EN CALOR
2x5x(30%)



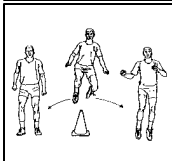
2- cargadas al pecho
1x2x(55%)+1x3x(65%)+1x3x(75%)+1x1x(85%)



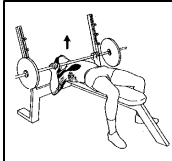
3- EXT. RODILLA SENTADO
2x15



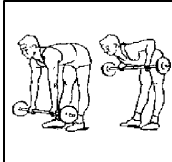
4- SENT BARRA ADELANTE
1x7x(55%)+2x5x(65%)+1x8x(75%)+1x2x(85%)



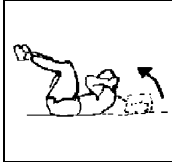
5- SALTOS A UNO Y OTRO LADO
2x10



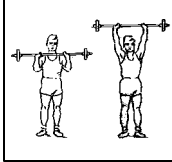
6- PRESS BCO
1x8x(55%)+1x11x(65%)+1x3x(85%)+1x9x(75%)



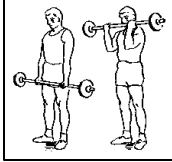
7- REMO INCLINADO EN BANCO
1x8x(55%)+1x11x(65%)+1x3x(85%) +1x9x(75%)



8- Bolita
2x20

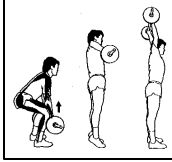


9- PRESS BARRA PARADO
1x8x(55%)+1x6x(65%)+1x6x(75%)+1x3x(85%)

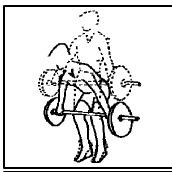


10- BICEPS BARRA PARADO
1x6x(55%)+1x8x(65%)+1x7x(75%)+1x2x(85%)

Miércoles

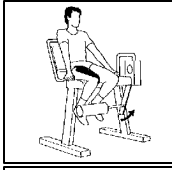


1- ENTRADA EN CALOR
2x4x(35)



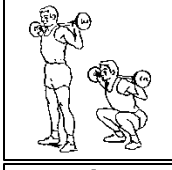
2- TIRONES

1x3x(55)+1x4x(65)+1x4x(75)+1x1x(85)



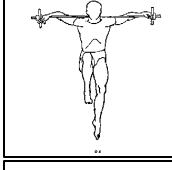
3- EXT. RODILLA SENTADO

2x20



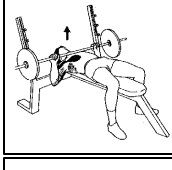
4- SENT BARRA ATRAS

1x7x(55)+2x5x(65)+1x8x(75)+1x2x(85)



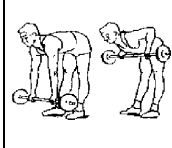
5- SKIPPING C/PESAS

2x20x(20%)



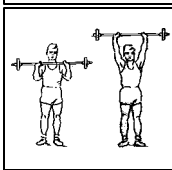
6- PRESS BCO

1x8x(55)+1x11x(65)+1x3x(85) +1x9x(75)



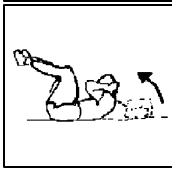
7- REMO INCLINADO EN BANCO

1x8x(55)+1x11x(65)+1x3x(85) +1x9x(75)



8- PRESS BARRA PARADO

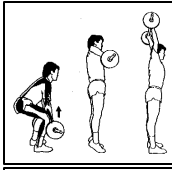
1x6x(55)+1x6x(65)+1x5x(65)+1x6x(75)+1x3x(85)



9- Bolita

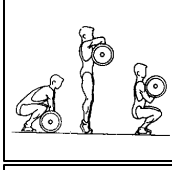
2x20

Viernes



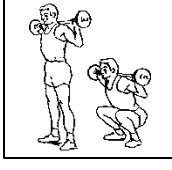
1- ENTRADA EN CALOR

2x4x(35)



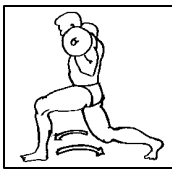
2- cargadas al pecho

1x2x(55)+1x3x(65)+1x2x(75)+1x1x(75)+1x1x(85)

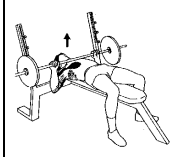


3- SENT BARRA ATRAS

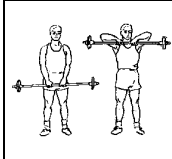
1x7x(55)+2x5x(65)+1x8x(75)+1x2x(85)



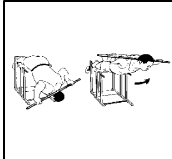
4- SALTOS CUIJERA
2x10x(20)



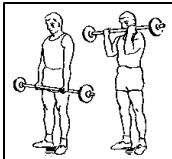
5- PRESS BCO
1x8x(55)+1x11x(65)+1x9x(75)+1x3x(85)



6- remo parado vertical
1x8x(55)+1x11x(65)+1x9x(75)+1x3x(85)



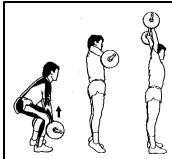
7- LUMBARES CON GIRO
2x10



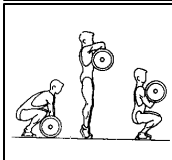
8- BICEPS BARRA PARADO
1x7x(55)+1x9x(65)+1x8x(75)+1x2x(85)

Lunes

Semana Nº : 2



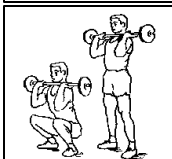
1- ENTRADA EN CALOR
2x4x(35)



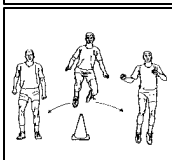
2- cargadas al pecho
1x1x(55)+2x2x(65)+1x3x(75)



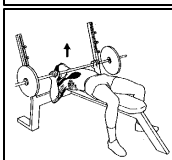
3- EXT.RODILLA SENTADO
2x15



4- SENT BARRA ADELANTE
1x3x(55)+1x6x(65)+1x5x(65)+1x7x(75)+1x1x(85)

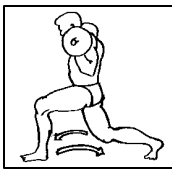


5- SALTOS A UNO Y OTRO LADO
3x8



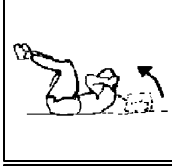
6- PRESS BCO
1x3x(55)+1x13x(65)+1x8x(75)+1x1x(85)

Miércoles



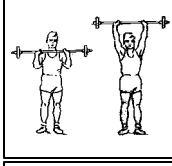
7- ESTOCADAS

3x6x(20)



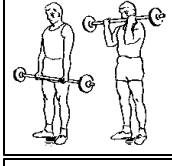
8- Bolita

2x20



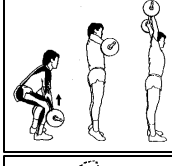
9- PRESS BARRA PARADO

1x3x(55)+1x7x(65)+1x6x(65)+1x8x(75)+1x1x(85)



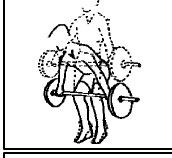
10- BICEPS BARRA PARADO

1x9x(65)+1x6x(75)+1x2x(85)



1- ENTRADA EN CALOR

1x6x(35)



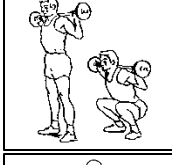
2- TIRONES

1x1x(55)+1x3x(65)+1x2x(65)+1x3x(75)+1x1x(85)



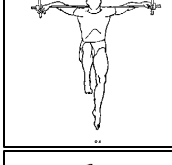
3- EXT. RODILLA SENTADO

2x20



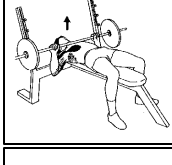
4- SENT BARRA ATRAS

1x3x(55)+1x7x(65)+1x6x(65)+1x8x(75)+1x1x(85)



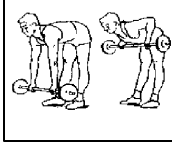
5- SKIPPING C/PESAS

3x16x(20)



6- PRESS BCO

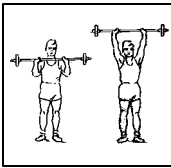
1x3x(55)+1x8x(75)+1x1x(85)+1x13x(65)



7- REMO INCLINADO EN BANCO

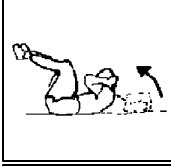
1x3x(55)+1x8x(75)+1x1x(85) +1x13x(65)

Viernes



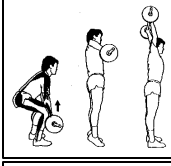
8- PRESS BARRA PARADO

1x3x(55)+1x7x(65)+1x6x(65)+2x4x(75)+1x1x(85)



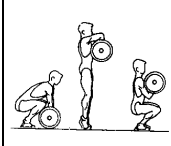
9- Bolita

2x20



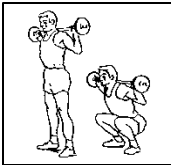
1- ENTRADA EN CALOR

2x4x(35)



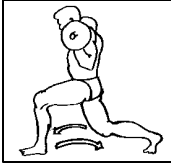
2- cargadas al pecho

1x1x(55)+2x2x(65)+1x2x(75)+1x1x(85)



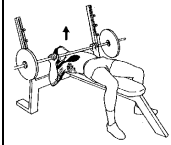
3- SENT BARRA ATRAS

1x4x(55)+2x8x(65)+2x5x(75)+1x2x(85)



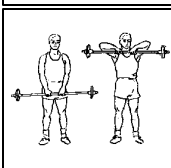
4- SALTOS CUIJERA

2x10x(20)



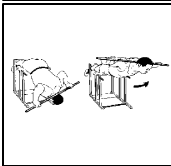
5- PRESS BCO

1x3x(55)+1x7x(65)+1x6x(65)+1x8x(75)+1x1x(85)



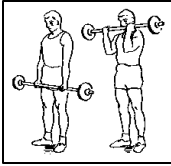
6- remo parado vertical

1x3x(55)+1x6x(65)+1x7x(65)+1x8x(75)



7- LUMBARES CON GIRO

2x10

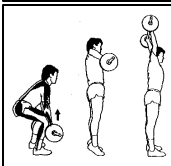


8- BICEPS BARRA PARADO

1x2x(55)+1x10x(65)+1x6x(75)+1x1x(85)

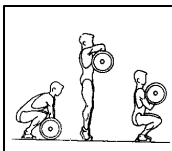
Lunes

Semana N° : 3



1- ENTRADA EN CALOR

1x6x(30)



2- cargadas al pecho

1x1x(55)+1x2x(65)+1x3x(75)+1x1x(85)



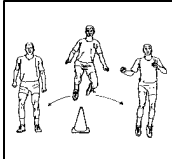
3- EXT. RODILLA SENTADO

2x15



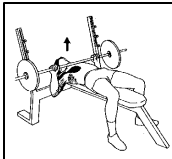
4- SENT BARRA ADELANTE

1x4x(55)+1x7x(65)+1x8x(75)+1x4x(85)



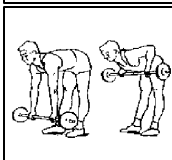
5- SALTOS A UNO Y OTRO LADO

3x10



6- PRESS BCO

1x5x(55)+1x8x(65)+1x9x(75)+1x5x(85)



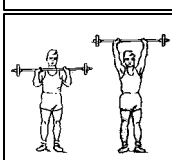
7- REMO INCLINADO EN BANCO

1x5x(55)+1x8x(65)+1x9x(75)+1x5x(85)



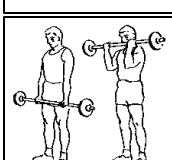
8- Bolita

2x20



9- PRESS BARRA PARADO

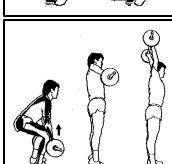
1x5x(55)+2x4x(65)+1x5x(75)+1x4x(75)+1x5x(85)



10- BICEPS BARRA PARADO

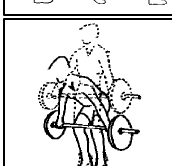
1x3x(55)+1x6x(65)+1x6x(75)+1x3x(85)

Miércoles



1- ENTRADA EN CALOR

1x6x(35)



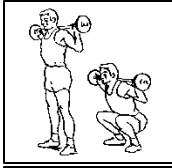
2- TIRONES

1x2x(55)+1x3x(65)+1x3x(75)+1x2x(85) +1x1x(90)



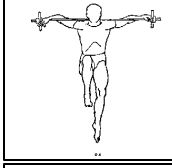
3- EXT. RODILLA SENTADO

2x20



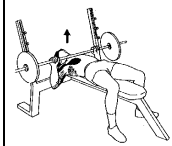
4- SENT BARRA ATRAS

1x4x(55)+1x7x(65)+2x4x(75)+1x4x(85) +1x3x(90)



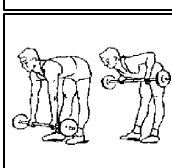
5- SKIPPING CIPESAS

3x20x(20)



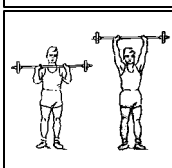
6- PRESS BCO

1x5x(55)+1x8x(65)+1x9x(75)+1x5x(85)



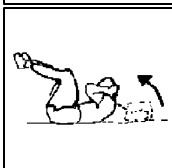
7- REMO INCLINADO EN BANCO

1x5x(55)+1x8x(65)+1x9x(75)+1x5x(85)



8- PRESS BARRA PARADO

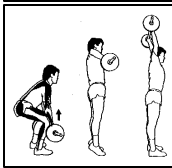
1x5x(55)+1x3x(65)+1x5x(65)+1x5x(75)+1x4x(75)+1x5x(85)



9- Bolita

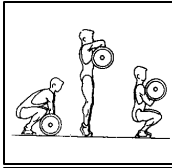
2x20

Viernes



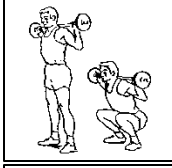
1- ENTRADA EN CALOR

2x6x(35)



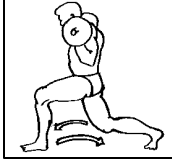
2- cargadas al pecho

1x1x(55)+1x2x(65)+1x2x(75)+1x1x(85) +1x1x(90)



3- SENT BARRA ATRAS

1x4x(55)+1x7x(65)+1x8x(75)+1x4x(85)

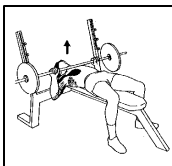


4- SALTOS CITIJERA

3x10x(20)

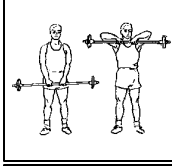
Lunes

Semana N° : 4



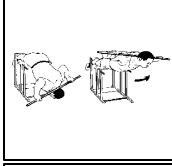
5- PRESS BCO

1x5x(55)+1x8x(65)+1x9x(75)+1x5x(85)



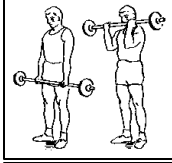
6- remo parado vertical

1x5x(55)+1x8x(65)+1x9x(75)+1x5x(85)



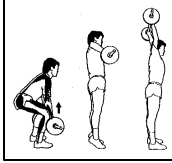
7- LUMBARES CON GIRO

2x10



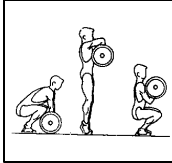
8- BICEPS BARRA PARADO

1x4x(55)+1x7x(65)+1x7x(75)+1x4x(85)



1- ENTRADA EN CALOR

2x5x(30)



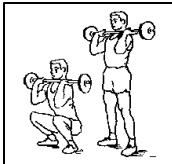
2- cargadas al pecho

1x2x(55)+1x3x(65)+1x3x(75)+1x1x(85)



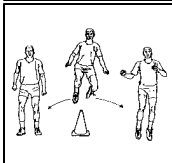
3- EXT.RODILLA SENTADO

2x15



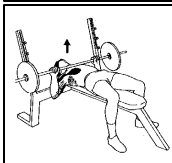
4- SENT BARRA ADELANTE

1x7x(55)+2x5x(65)+1x8x(75)+1x2x(85)



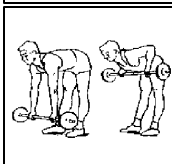
5- SALTOS A UNO Y OTRO LADO

2x10



6- PRESS BCO

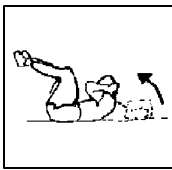
1x8x(55)+1x11x(65)+1x3x(85)+1x9x(75)



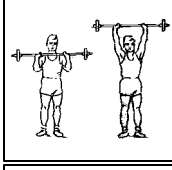
7- REMO INCLINADO EN BANCO

1x8x(55)+1x11x(65)+1x3x(85) +1x9x(75)

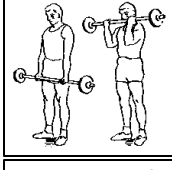
Miércoles



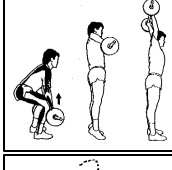
8- Bolita
2x20



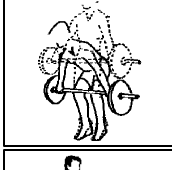
9- PRESS BARRA PARADO
1x8x(55)+1x6x(65)+1x6x(75)+1x3x(85)



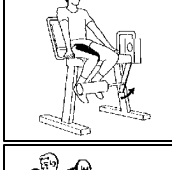
10- BICEPS BARRA PARADO
1x6x(55)+1x8x(65)+1x7x(75)+1x2x(85)



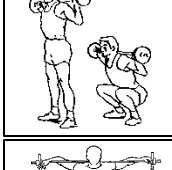
1- ENTRADA EN CALOR
2x4x(35)



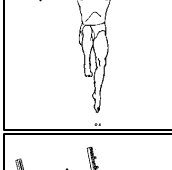
2- TIRONES
1x3x(55)+1x4x(65)+1x4x(75)+1x1x(85)



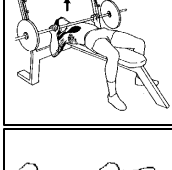
3- EXT. RODILLA SENTADO
2x20



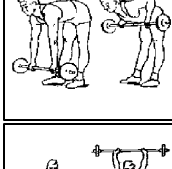
4- SENT BARRA ATRAS
1x7x(55)+2x5x(65)+1x8x(75)+1x2x(85)



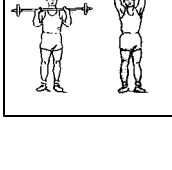
5- SKIPPING CIPESAS
2x20x(20)



6- PRESS BCO
1x8x(55)+1x11x(65)+1x3x(85) +1x9x(75)

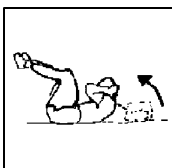


7- REMO INCLINADO EN BANCO
1x8x(55)+1x11x(65)+1x3x(85) +1x9x(75)

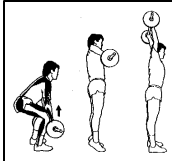


8- PRESS BARRA PARADO
1x6x(55)+1x6x(65)+1x5x(65)+1x6x(75)+1x3x(85)8

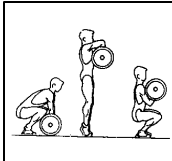
Viernes



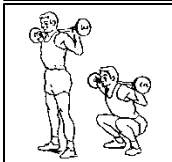
99- Bolita
2x20



1- ENTRADA EN CALOR
2x4x(35)



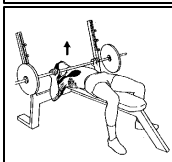
2- cargadas al pecho
1x2x(55)+1x3x(65)+1x2x(75)+1x1x(75)+1x1x(85)



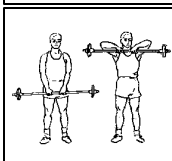
3- SENT BARRA ATRAS
1x7x(55)+2x5x(65)+1x8x(75)+1x2x(85)



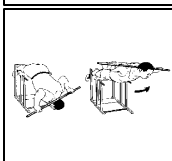
4- SALTOS CITIJERA
2x10x(20)



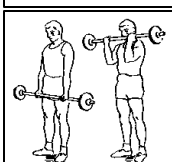
5- PRESS BCO
1x8x(55)+1x11x(65)+1x9x(75)+1x3x(85)



6- remo parado vertical
1x8x(55)+1x11x(65)+1x9x(75)+1x3x(85)



7- LUMBARES CON GIRO
2x10



8- BICEPS BARRA PARADO
1x7x(55)+1x9x(65)+1x8x(75)+1x2x(85)