

## **Plan de entrenamiento de la fuerza para Rugby. (Fuerza Máxima) Grupo ¾ y Alas.**

El siguiente listado corresponde a cuatro semanas de entrenamiento de la fuerza para jugadores de Rugby, y es la continuación del mes 1, 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.

Previo a comenzar se deberá realizar un test de fuerza máxima sobre tres ejercicios patrones los cuales son cargadas al pecho, 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, los que no podrán realizar sentadillas por distintas lesiones realizarán prensa de piernas. En los demás ejercicios las 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 de 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 y con estas cargas nuevas pasar al mes 3.

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

Los jugadores deberán 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 rotador, femorales en su función de extensor de cadera y también excéntricamente..

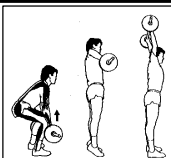
Prof. Edgardo Reitmann

# Listado de Ejercicios Plan de Entrenamiento Rugby ,2do mes Fuerza 1

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

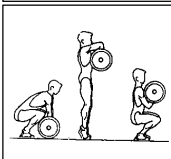
Lunes

Semana Nº : 1



1- ENTRADA EN CALOR

3x6x(35%)



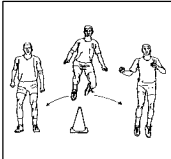
2- cargadas al pecho

1x3x(55%)+2x2x(65%)+1x3x(75%)+1x2x(75%)+1x2x(85%)



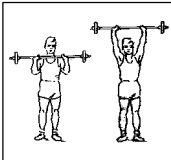
3- SENT BARRA ADELANTE

1x7x(55%)+2x5x(65%)+3x4x(75%)+2x3x(85%)



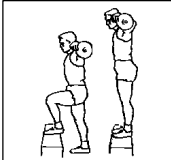
4- SALTOS A UNO Y OTRO LADO

2x10



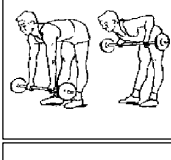
5- PRESS BARRA PARADO

1x3x(55%)+1x4x(65%)+2x3x(75%)+1x3x(85%)



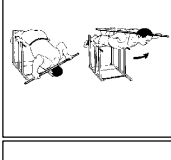
6- subir y bajar c1 pierna

3x6x(40%)



7- REMO INCLINADO EN BANCO

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



8- LUMBARES CON GIRO

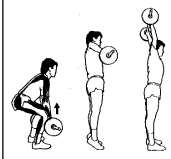
2x10



9- giros con disco

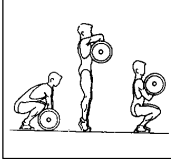
2x16

Miércoles



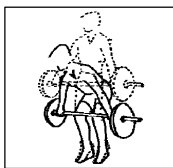
1- ENTRADA EN CALOR

3x5x(35%)



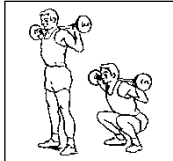
2- cargadas al pecho

1x3x(55%)+2x2x(65%)+1x3x(75%)+1x2x(75%)+1x1x(85%) +1x1x(90%)



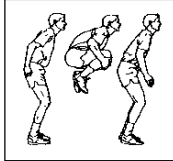
### 3- TIRONES

1x3x(55)+1x4x(65)+1x3x(75)+1x2x(75)+1x2x(85)



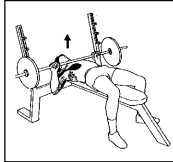
### 4- SENT BARRA ATRAS

1x6x(55)+2x4x(65)+2x5x(75)+1x4x(85)



### 5- SALTOS RODILLAS AL PECHO

2x10



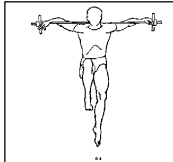
### 6- PRESS BCO

1x3x(55)+1x4x(65)+1x6x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



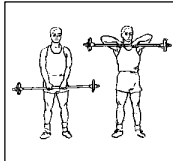
### 7- ESTOCADAS

2x6x(30)



### 8- SKIPPING CIPESAS

3x16x(30)



### 9- remo parado vertical

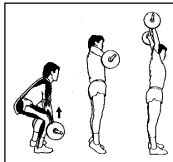
1x4x(55)+1x5x(65)+1x6x(75)+1x3x(85)



### 10- Bolita

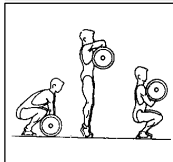
3x20

Viernes



### 1- ENTRADA EN CALOR

3x5x(35)



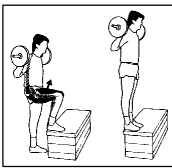
### 2- cargadas al pecho

1x3x(55)+1x2x(65)+1x1x(65)+2x2x(75)+1x2x(85)



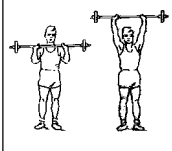
### 3- SENT BARRA ADELANTE

1x6x(55)+2x4x(65)+2x5x(75)+1x4x(85)



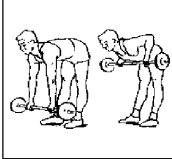
**4- SUBIR Y BAJAR SALTANDO**

3x12x(10)



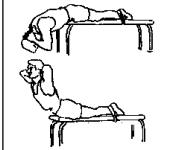
**5- PRESS BARRA PARADO**

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



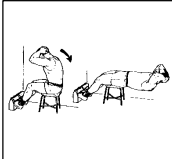
**7- REMO INCLINADO EN BANCO**

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



**8- ESPINALES EN BANCO**

3x10

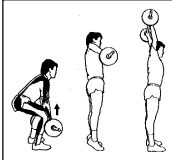


**9- ABDOMINAL EN BCO LUMBAR**

2x12

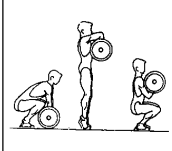
Lunes

Semana Nº : 2



**1- ENTRADA EN CALOR**

2x6x(40)



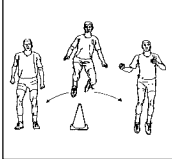
**2- cargadas al pecho**

1x2x(55)+1x3x(65)+2x2x(75)+1x1x(85) +1x1x(95)



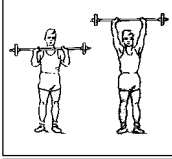
**3- SENT BARRA ADELANTE**

1x4x(55)+2x4x(65)+1x5x(75)+1x4x(75)+1x5x(85)+1x1x(95)



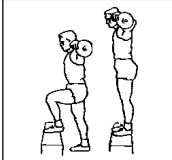
**4- SALTOS A UNO Y OTRO LADO**

2x10



**5- PRESS BARRA PARADO**

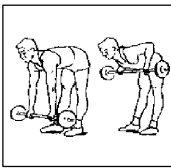
1x2x(55)+1x4x(65)+1x5x(75)+1x3x(85)



**6- subir y bajar c1 pierna**

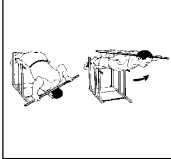
3x6x(40)

Miércoles



**7- REMO INCLINADO EN BANCO**

1x3x(55)+1x5x(65)+1x6x(75)+1x2x(85)+1x1x(90)



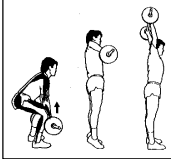
**8- LUMBARES CON GIRO**

2x10



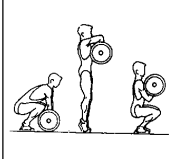
**9- giros con disco**

2x16



**1- ENTRADA EN CALOR**

2x5x(40)



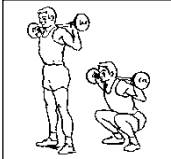
**2- cargadas al pecho**

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



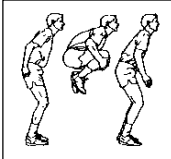
**3- TIRONES**

1x2x(55)+1x3x(65)+1x3x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



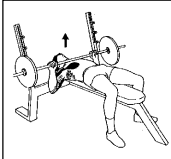
**4- SENT BARRA ATRAS**

1x3x(55)+1x7x(65)+1x4x(75)+1x3x(75)+1x3x(85)+1x1x(90)



**5- SALTOS RODILLAS AL PECHO**

2x10



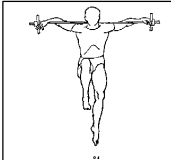
**7- PRESS BCO**

1x3x(55)+1x5x(65)+1x5x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



**8- ESTOCADAS**

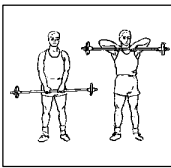
2x6x(30)



**9- SKIPPING C/PESAS**

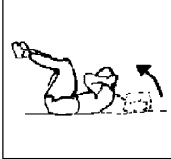
3x16x(30)

Viernes



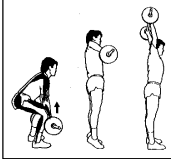
10- remo parado vertical

1x3x(55)+1x5x(65)+1x5x(75)+1x2x(85) +1x1x(90)



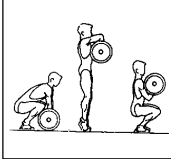
11- Bolita

3x20



1- ENTRADA EN CALOR

2x5x(35)



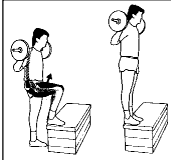
2- cargadas al pecho

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



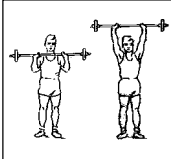
3- SENT BARRA ADELANTE

1x3x(55)+1x7x(65)+1x4x(75)+1x3x(75)+1x3x(85) +1x1x(95)



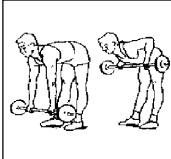
4- SUBIR Y BAJAR SALTANDO

3x12x(10)



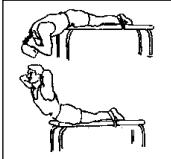
5- PRESS BARRA PARADO

1x2x(55)+1x5x(65)+1x5x(75)+1x3x(85)



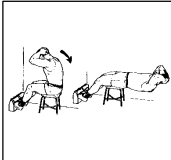
7- REMO INCLINADO EN BANCO

1x2x(55)+1x5x(65)+1x5x(75)+1x2x(85) +1x1x(95)



8- ESPINALES EN BANCO

3x10

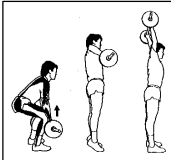


9- ABDOMINAL EN BCO LUMBAR

2x12

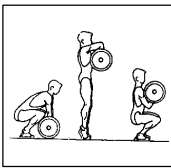
Lunes

Semana Nº : 3



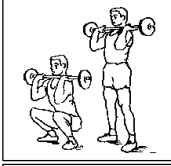
1- ENTRADA EN CALOR

3x6x(35)



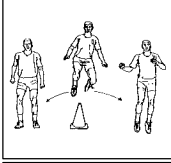
**2- cargadas al pecho**

1x1x(55)+1x3x(65)+1x2x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



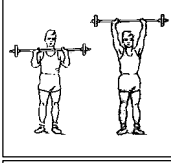
**3- SENT BARRA ADELANTE**

1x2x(55)+1x6x(65)+1x6x(75)+1x4x(85)+1x1x(95)



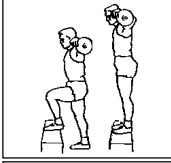
**4- SALTOS A UNO Y OTRO LADO**

2x10



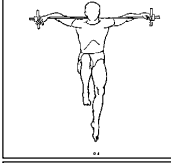
**5- PRESS BARRA PARADO**

1x1x(55)+1x3x(65)+1x4x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



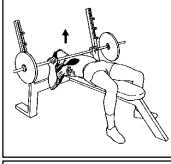
**6- subir y bajar c1 pierna**

3x6x(40)



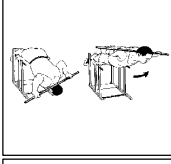
**7- SKIPPING C/PESAS**

2x20x(30)



**8- PRESS BCO**

1x1x(55)+1x4x(65)+1x4x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



**9- LUMBARES CON GIRO**

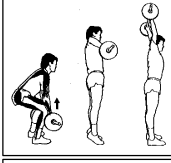
2x10



**10- giros con disco**

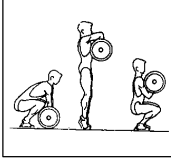
2x16

Miércoles



**1- ENTRADA EN CALOR**

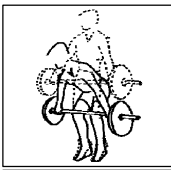
2x5x(35)



**2- cargadas al pecho**

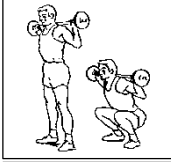
1x1x(55)+1x3x(65)+1x2x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)





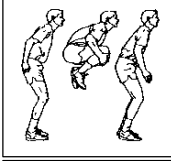
**3- TIRONES**

1x1x(55)+1x3x(65)+1x2x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



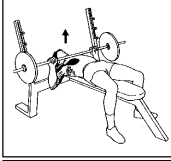
**4- SENT BARRA ATRAS**

1x2x(55)+1x5x(65)+1x5x(75)+1x3x(85)+1x1x(95)



**5- SALTOS RODILLAS AL PECHO**

2x10



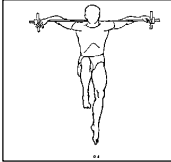
**6- PRESS BCO**

1x1x(55)+1x4x(65)+1x4x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



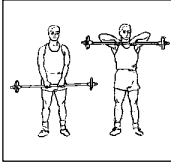
**7- ESTOCADAS**

3x6x(30)



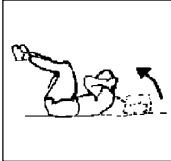
**8- SKIPPING CIPESAS**

3x16x(30)



**9- remo parado vertical**

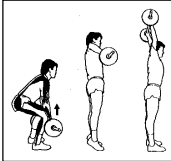
1x2x(55)+1x4x(65)+1x4x(75)+1x3x(85)+1x1x(95)



**10- Bolita**

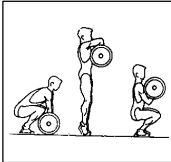
3x20

Viernes



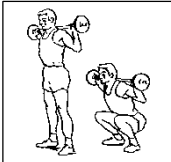
**1- ENTRADA EN CALOR**

2x5x(40)



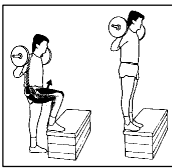
**2- cargadas al pecho**

1x1x(55)+1x2x(65)+1x3x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



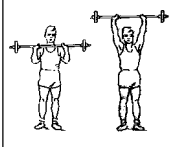
**3- SENT BARRA ATRAS**

1x2x(55)+1x4x(65)+1x5x(75)+1x3x(85)+1x1x(95)



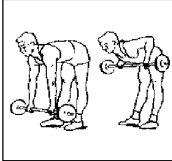
**4- SUBIR Y BAJAR SALTANDO**

3x12x(10)



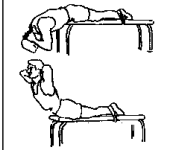
**5- PRESS BARRA PARADO**

1x1x(55)+1x4x(65)+1x3x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



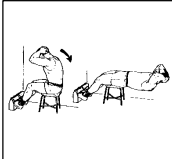
**7- REMO INCLINADO EN BANCO**

1x1x(55)+1x4x(65)+1x4x(75)+1x2x(85)



**8- ESPINALES EN BANCO**

3x10

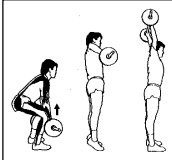


**9- ABDOMINAL EN BCO LUMBAR**

2x12

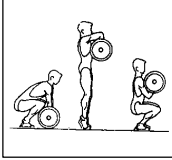
Lunes

Semana Nº : 4



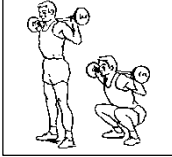
**1- ENTRADA EN CALOR**

2x5x(35)



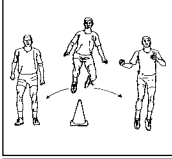
**2- cargadas al pecho**

1x2x(55)+1x2x(65)+1x3x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



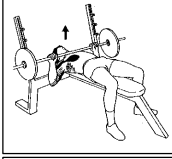
**3- SENT BARRA ATRAS**

1x3x(55)+1x3x(65)+1x5x(75)+1x3x(85)+1x1x(95)



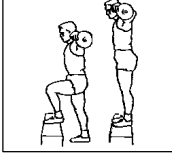
**4- SALTOS A UNO Y OTRO LADO**

3x8



**5- PRESS BCO**

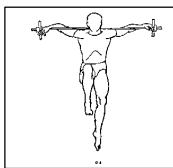
1x3x(55)+1x3x(65)+1x5x(75)+1x3x(85)+1x1x(95)



**6- subir y bajar c1 pierna**

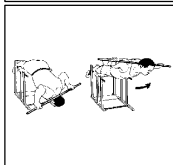
3x6x(40)

Miércoles



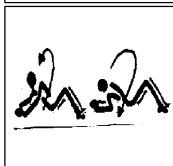
**7- SKIPPING C/PESAS**

3x20x(40)



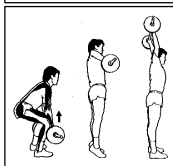
**8- LUMBARES CON GIRO**

2x10



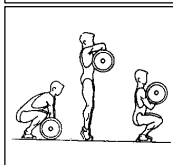
**9- giros con disco**

2x16



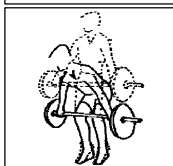
**1- ENTRADA EN CALOR**

2x4x(40)



**2- cargadas al pecho**

1x2x(55)+1x1x(65)+1x3x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



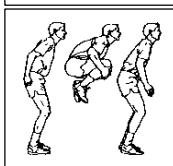
**3- TIRONES**

1x2x(55)+1x1x(65)+1x3x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



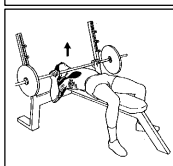
**4- SENT BARRA ADELANTE**

1x3x(55)+1x2x(65)+1x5x(75)+1x3x(85)+1x1x(95)



**5- SALTOS RODILLAS AL PECHO**

3x10



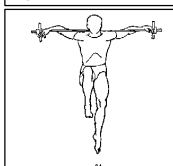
**6- PRESS BCO**

1x2x(55)+1x2x(65)+1x3x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)



**7- ESTOCADAS**

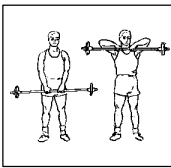
2x6x(30)



**8- SKIPPING C/PESAS**

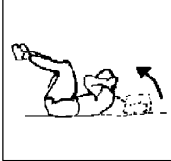
3x16x(30)

Viernes



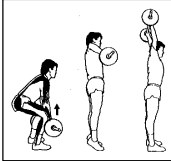
**9- remo parado vertical**

**1x2x(55)+1x2x(65)+1x4x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)**



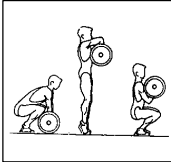
**10- Bolita**

**3x20**



**1- ENTRADA EN CALOR**

**1x5x(40)**



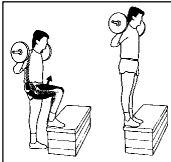
**2- cargadas al pecho**

**1x2x(55)+1x1x(65)+1x3x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)**



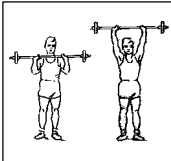
**3- SENT BARRA ATRAS**

**1x2x(55)+1x2x(65)+1x4x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)**



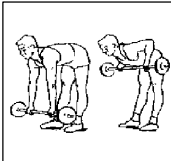
**4- SUBIR Y BAJAR SALTANDO**

**3x12x(10)**



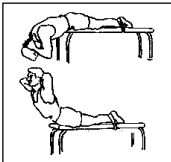
**5- PRESS BARRA PARADO**

**1x2x(55)+1x1x(65)+1x3x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)**



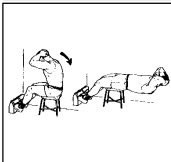
**7- REMO INCLINADO EN BANCO**

**1x2x(55)+1x1x(65)+1x3x(75)+1x2x(85)+1x1x(95)**



**8- ESPINALES EN BANCO**

**3x10**



**9- ABDOMINAL EN BCO LUMBAR**

**2x12**