

Plan de entrenamiento de la fuerza para Rugby. 4to mes (Fuerza Explosiva) Grupo $\frac{3}{4}$ y Alas.

El siguiente listado corresponde a cuatro semanas de entrenamiento de la fuerza para jugadores de Rugby, y es la continuación del mes 3, 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 tercer es 3x semana.

Previó a comenzar que deberá realizar un test de fuerza máxima sobre tres ejercicios patrones los cuales press cargadas al pecho, sentadillas y press del pecho. Aquellos deportistas que por distintos motivos no puedan 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.

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 4.

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

Los jugadores deberán mantener o aumentar en el caso que se requiera 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..

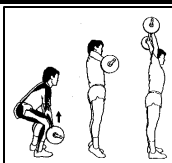
Prof. Edgardo Reitmann

Listado de Ejercicios Plan de Fuerza para Rugby 3/4, 4to mes Fuerza Explosiva

Los valores entre parentesis representan la carga en % de un test máximo

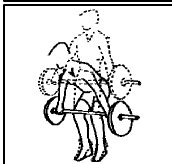
Lunes

Semana N° : 1



1- ENTRADA EN CALOR

2x6x(35%)



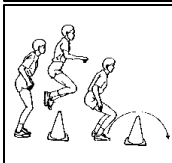
2- TIRONES

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



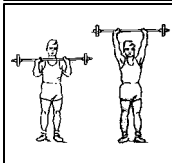
3- SENT BARRA ATRAS

1x2x(55%)+1x5x(65%)+1x4x(65%)+2x4x(75%)+2x3x(85%)+2x1x(95%)



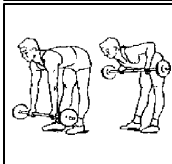
4- 3 saltos y pique 25 mts

4



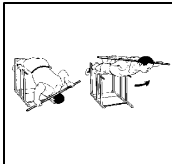
5- PRESS BARRA PARADO

1x8x(65%)+1x6x(75%)+1x5x(85%)+1x1x(95%)



6- REMO INCLINADO EN BANCO

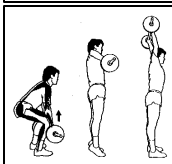
1x8x(65%)+1x6x(75%)+1x5x(85%)+1x1x(95%)



7- LUMBARES CON GIRO

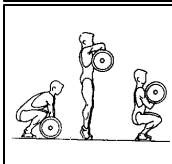
2x10

Miércoles



1- ENTRADA EN CALOR

2x6x(35%)



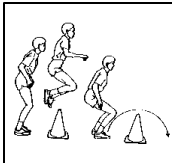
2- cargadas al pecho

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



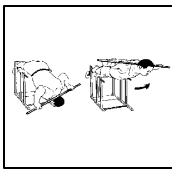
3- SENT BARRA ADELANTE

1x2x(55%)+1x5x(65%)+1x4x(65%)+1x8x(75%)+1x6x(85%)+2x1x(95%)



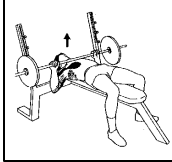
4- 3 saltos y pique 25 mts

3



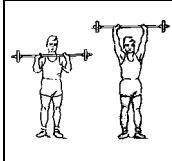
5- LUMBARES CON GIRO

2x10



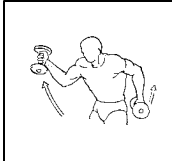
6- PRESS BCO

1x2x(55)+1x8x(65)+1x7x(75)+1x6x(85)+2x1x(95)



7- PRESS BARRA PARADO

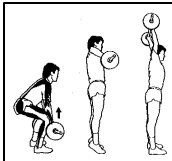
1x8x(65)+1x6x(75)+1x5x(85)+1x1x(95)



8- braceo con manc

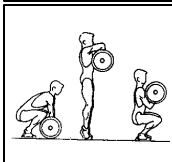
3x8

Viernes



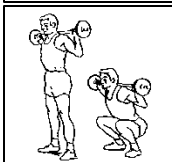
1- ENTRADA EN CALOR

3x5x(30)



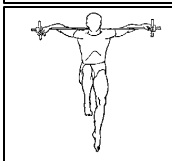
2- cargadas al pecho

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



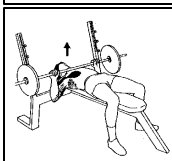
3- SENT BARRA ATRAS

1x2x(55)+2x4x(65)+1x4x(75)+1x3x(75)+1x5x(85)+1x1x(95)



4- SKIPPING CIPESAS

2x20x(10)



5- PRESS BCO

1x8x(65)+1x6x(75)+1x5x(85)+1x1x(95)

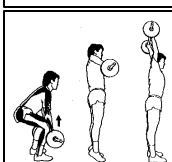


6- Bolita

2x25

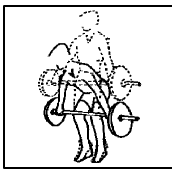
Lunes

Semana N° : 2



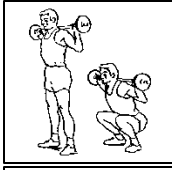
1- ENTRADA EN CALOR

2x6x(35)



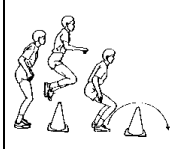
2- TIRONES

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



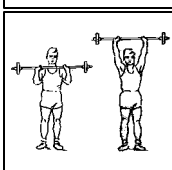
3- SENT BARRA ATRAS

1x2x(55)+1x5x(65)+1x4x(65)+2x4x(75)+2x3x(85)+2x1x(95)



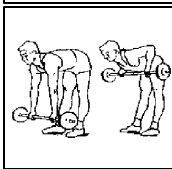
4- 3 saltosy pique 25 mts

4



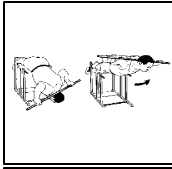
5- PRESS BARRA PARADO

1x8x(65)+1x6x(75)+1x5x(85)+1x1x(95)



6- REMO INCLINADO EN BANCO

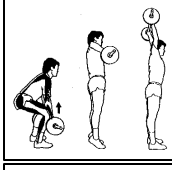
1x8x(65)+1x6x(75)+1x5x(85)+1x1x(95)



7- LUMBARES CON GIRO

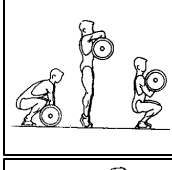
2x10

Miércoles



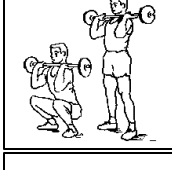
1- ENTRADA EN CALOR

2x6x(35)



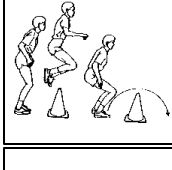
2- cargadas al pecho

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



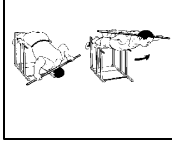
3- SENT BARRA ADELANTE

1x2x(55)+1x5x(65)+1x4x(65)+1x8x(75)+1x6x(85)+2x1x(95)



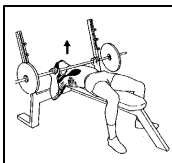
4- 3 saltosy pique 25 mts

3



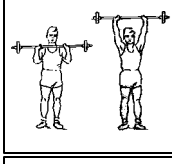
5- LUMBARES CON GIRO

2x10



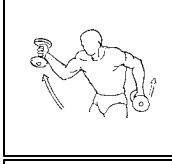
6- PRESS BCO

1x2x(55)+1x8x(65)+1x7x(75)+1x6x(85)+2x1x(95)



7- PRESS BARRA PARADO

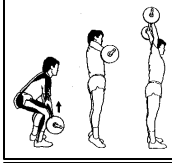
1x8x(65)+1x6x(75)+1x5x(85)+1x1x(95)



8- braceo con manc

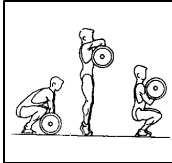
3x8

Viernes



1- ENTRADA EN CALOR

3x5x(30)



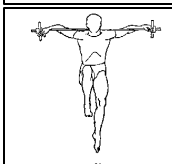
2- cargadas al pecho

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



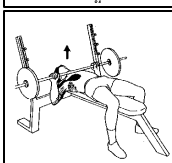
3- SENT BARRA ATRAS

1x2x(55)+2x4x(65)+1x4x(75)+1x3x(75)+1x5x(85)+1x1x(95)



4- SKIPING CIPESAS

2x20x(10)



5- PRESS BCO

1x8x(65)+1x6x(75)+1x5x(85)+1x1x(95)

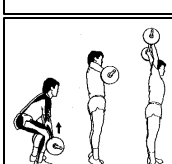


6- Bolita

2x25

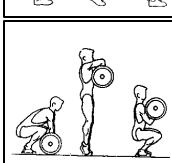
Lunes

Semana N° : 3



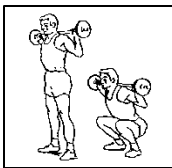
1- ENTRADA EN CALOR

2x6x(35)



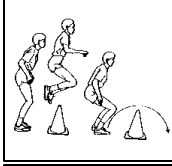
2- cargadas al pecho

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



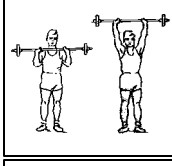
3- SENT BARRA ATRAS

1x2x(55)+1x5x(65)+1x4x(65)+2x4x(75)+2x3x(85)



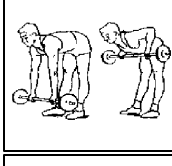
4- 3 saltosy pique 25 mts

4



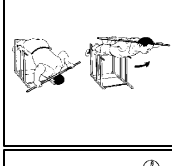
5- PRESS BARRA PARADO

1x8x(65)+1x6x(75)+1x5x(85)+1x1x(95)



6- REMO INCLINADO EN BANCO

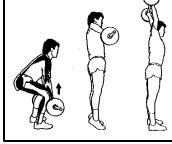
1x8x(65)+1x6x(75)+1x5x(85)+1x1x(95)



7- LUMBARES CON GIRO

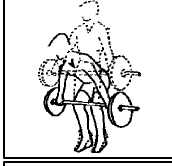
2x10

Miércoles



1- ENTRADA EN CALOR

2x6x(35)



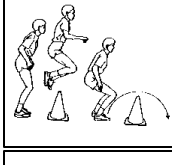
2- TIRONES

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



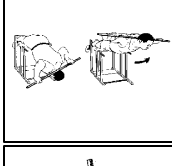
3- SENT BARRA ADELANTE

1x2x(55)+1x5x(65)+1x4x(65)+1x8x(75)+1x6x(85)



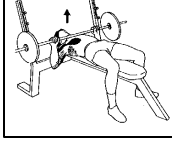
4- 3 saltosy pique 25 mts

3



5- LUMBARES CON GIRO

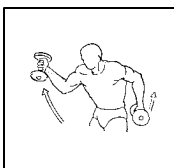
2x10



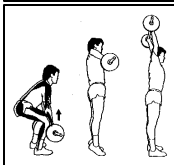
6- PRESS BCO

1x2x(55)+1x8x(65)+1x7x(75)+1x6x(85)+2x1x(95)

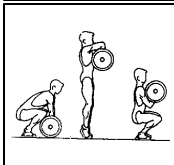
Viernes



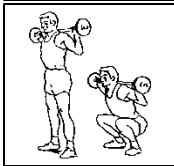
8- braceo con manc
3x8



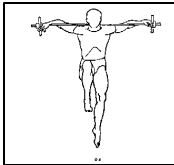
1- ENTRADA EN CALOR
3x5x(30)



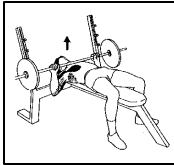
2- cargadas al pecho
1x1x(55)+1x2x(65)+1x2x(75)+1x2x(85)



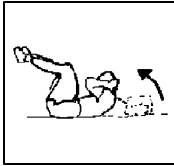
3- SENT BARRA ATRAS
1x2x(55)+2x4x(65)+1x4x(75)+1x3x(75)+1x5x(85)



4- SKIPPING CIPESAS
2x20x(10)



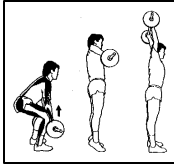
5- PRESS BCO
1x8x(65)+1x6x(75)+1x5x(85)+1x1x(95)



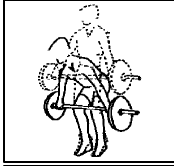
6- Bolita
2x25

Lunes

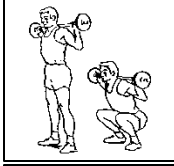
Semana N° : 4



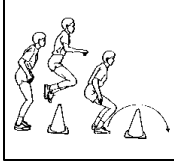
1- ENTRADA EN CALOR
2x5x(35)



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

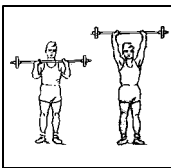


3- SENT BARRA ATRAS
1x1x(55)+1x5x(65)+1x4x(75)+1x3x(75)+1x5x(85)+2x1x(95)



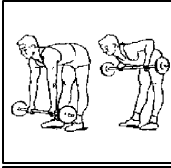
4- 3 saltos y pique 25 mts
4

Miércoles



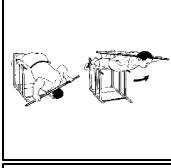
5- PRESS BARRA PARADO

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



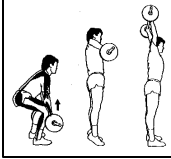
6- REMO INCLINADO EN BANCO

1x8x(75)+1x3x(85)+1x1x(95)



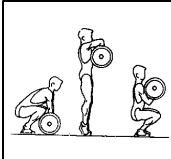
7- LUMBARES CON GIRO

2x10



1- ENTRADA EN CALOR

2x4x(35)



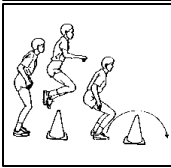
2- cargadas al pecho

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



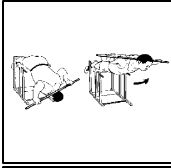
3- SENT BARRA ADELANTE

1x1x(55)+1x5x(65)+1x4x(75)+1x3x(75)+1x5x(85)+2x1x(95)



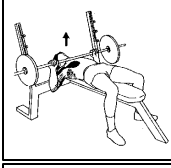
4- 3 saltos y pique 25 mts

3



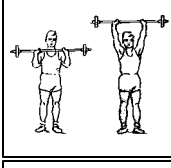
5- LUMBARES CON GIRO

2x10



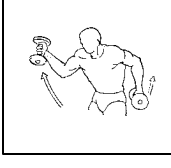
6- PRESS BCO

1x1x(55)+1x4x(65)+1x5x(75)+1x3x(85)+2x1x(95)



7- PRESS BARRA PARADO

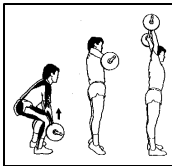
1x1x(55)+1x3x(65)+1x4x(75)+1x3x(85)



8- braceo con manc

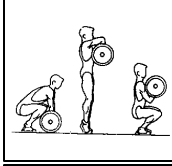
3x8

Viernes



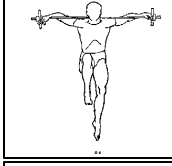
1- ENTRADA EN CALOR

2x5x(30)



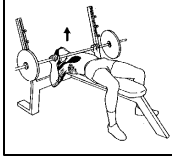
2- cargadas al pecho

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



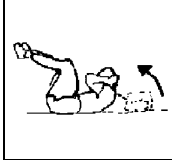
4- SKIPPING C/PESAS

2x20x(10)



5- PRESS BCO

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



6- Bolita

2x25