

Plan inicial Rugby M15 M16

Mes de Adaptación.

Se entrenara 2 veces por semana durante 4 semanas,

Día 1 se realizara lunes o martes

Día 2 se ejecutar miércoles o jueves

Los pesos están sugeridos pero deben adaptarse a las posibilidades individuales respetando la técnica de los ejercicios. (no hacer balanceos y respetar el recorrido completo de las articulaciones) El peso de provocar fatiga al final de las repeticiones descritas para cada serie

La velocidad de ejecución debe ser ni muy rápida ni muy lenta (salvo lanzamiento o saltos que debe ser explosiva y rápida)

En las primeras 2 semanas solo se tratara de hacer mas repeticiones (1 a 2 mas) con el peso fijado

A partir de la semana 2 se puede intentar subir un poco los pesos (10 %)



Prof Edgardo Reitmann
Propuesta de ejercicios



M15- M16

Objetivo=Adaptación día 1 - Sesiones= 4

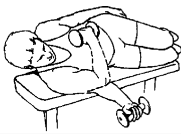
1 press c/mancuernas alternados
2x10x5kg



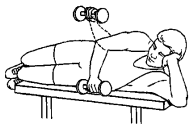
2 dorzal supino
2x10x20kg



3 rotacion interna con mancuerna
2x12x5kg



4 Rotacion Externa
2x10x5kg



5 BOLITA
2x15



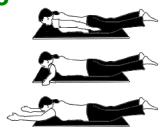
6 sentadilla con mancuernas
2x8x8kg



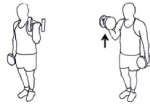
7 PRESS HOMBROS C/MANC ALT
2x10x5kg



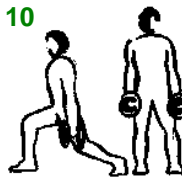
8 espinales y hombros
2x15



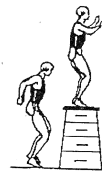
9 biceps mancuerna alternados
2x10x8kg



10 PIERNAS
2x6x3kg



11 salto hacia el cajon o mesa
2x6



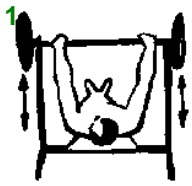


Prof Edgardo Reitmann
Propuesta de ejercicios



M15 - M16

Objetivo=Dia 2 Iniciación - Sesiones= 4



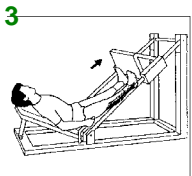
1 PRES DE PECHO

2x10x15kg



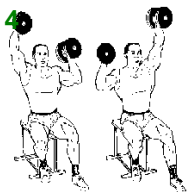
2 dorsal adelante

2x10x20kg



3 Prensa de piernas

2x8x40kg



4 PRESS HOMBROS C/MANC ALT

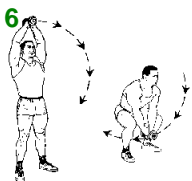
2x10x6kg



5 Oblicuo estatico con rotacion brazo

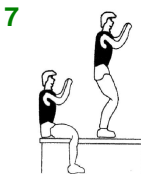
2x16x3kg

con cada lado



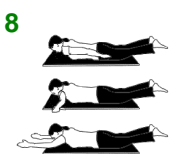
6 BALANCEO

2x6x8kg



7 Salto Al cajon de sentado

2x6



8 espinales y hombros

2x15