UNIÓN
ARGENTINA
DE RUGBY

TÉCNICA CORRIENTE

Opción de posición

Opción de posición

Opción de posición

Opción de posición

Requisitos Opción de posición

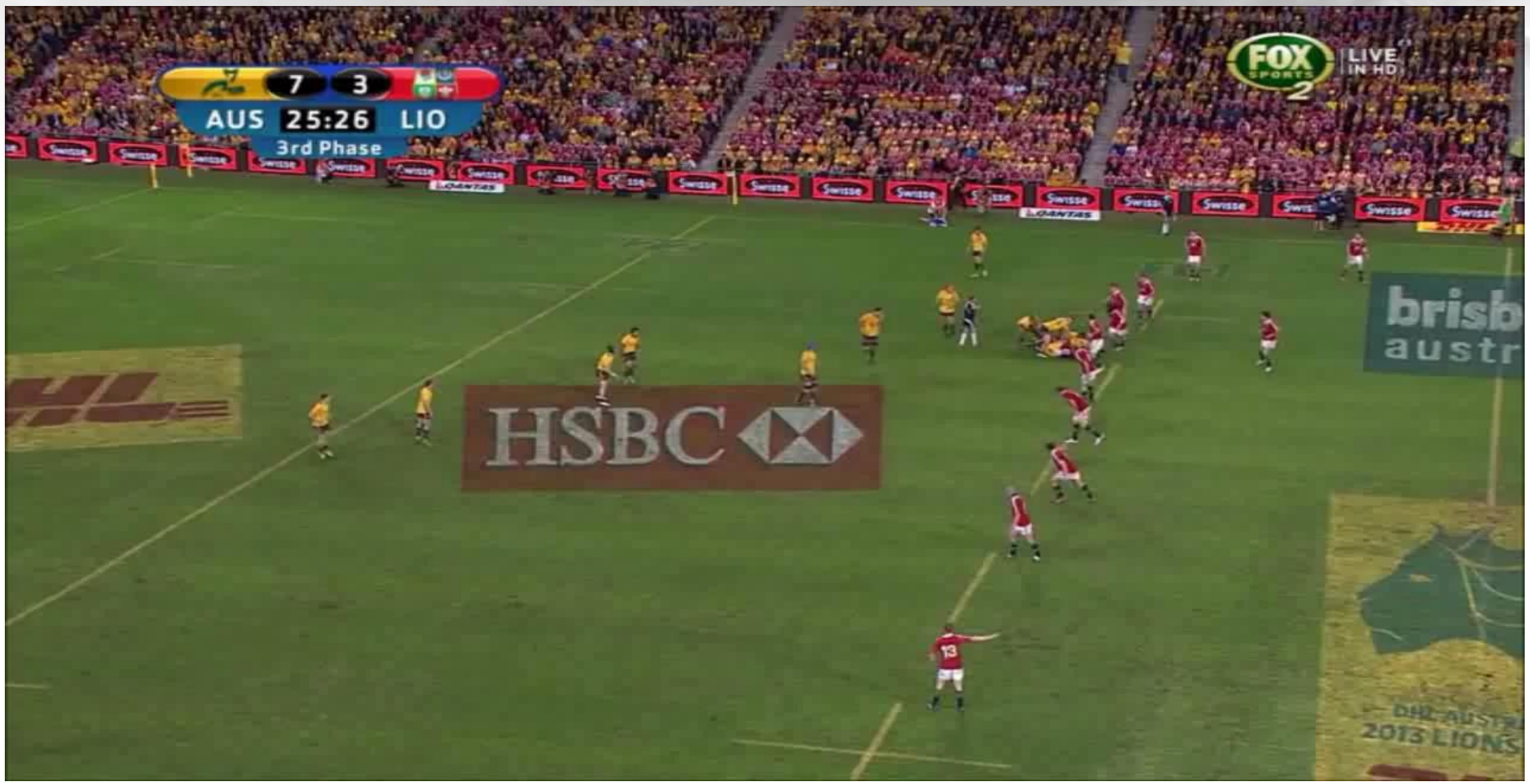
1. Tensión en el tronco

2. Pie abajo desde arriba

Tensión en el tronco

Tensión en el tronco

Tensión en el tronco



Tensión en el tronco

Pie abajo desde arriba

Entrenamiento para tensión en el tronco

- Correr con Gira
- Correr con manos arriba
- Aceleracion c/disco
- Aceleracion c/empuje

Entrenamiento para tensión en el tronco

Entrenamiento para tensión en el tronco

Entrenamiento para pie abajo desde arriba

- Correr con baja obstaculo

Entrenamiento para pie abajo desde arriba

Entrenamiento para pie abajo desde arriba

Entrenamiento para pie abajo desde arriba

DESARROLANDO TÉCNICA CORRIENTE

- 20 – 30 mins 2 veces por semana
- Usar antes rugby / sistema energia entrenamiento
- 1 dia aceleracion focus y 1 dia lanzada focus – posible primer linea 2 dias aceleracion
- Fundacion por agilidad / cambio direccion

DESARROLANDO TÉCNICA CORRIENTE – DIA 1 LANZADA

DIA 1 - LANZADA										
ENTRADA EN CALOR				**VELOCIDAD**			**PLIOMETRIA**		
1	5 MINS LIBRE	11	CIRCULOS TOBILLO/GEMELLO/RODILLA 10-20-30	ACTIVIDAD	REPS	DISTANCIA	ACTIVIDAD	REPS	DISTANCIA
2	5 MINS MOVILIDAD GENERAL - ESTOCADAS/BALANCEO/GEMELOS/ RDL	12	1-2-2'S 2 X 20M	WICKETS	6	10 + 10	BOUND POR ALTA	4	30
		13	A SKIP X 20M						
3	BALANCEO	14	B SKIP X 20M	2 MINS DESCANSO			2 MINS DESCANSO		
4	CIRCULOS PARED X 5 Y 5	15	ALTA RODILLA CORRER + GIRO X 20M	TROTE + VELOCIDAD	3	30	BOUND POR DISTANCIA	4	40
5	BLOQUE DE CADERA PARED X 8 Y 8	16	CORRER ALTA RODILLAS 3 SEGS + 2 X 20M						
6	SKIP ADLANTE X 10M	17	SCISSOR BOUND 3 X 10/22/40M						
7	SKIP ATRAS X 10M	18		2 MINS DESCANSO			2 MINS DESCANSO		
8	CARIOCA X 20M	19		CORRER + GIRO	4	30	BOUND 1 LADO	2 Y 2	30
9	POGO 2 X 10M	20							
10	SCISSOR SKIP 1 10M								

DESARROLANDO TÉCNICA CORRIENTE – DIA 2 ACELERACION

DIA 2 - ACELERACION									
ENTRADA EN CALOR				ACELERACION			PLIOMETRIA		
1	5 MINS LIBRE	11	CIRCULOS TOBILLO/GEMELLO/RODILLA 10-20-30	ACTIVIDAD	REPS	DISTANCIA	ACTIVIDAD	REPS	DISTANCIA
2	5 MINS MOVILIDAD GENERAL - ESTOCADAS/BALANCEO/GEMELOS/RDL	12	1-2-2'S 2 X 20M	ACEL RESISTENCIA	5	15	BOUND POR DISTANCIA	3	15
		13	A SKIP X 20M						
3	BALANCEO	14	B SKIP X 20M	2 MINS DESCANSO			2 MINS DESCANSO		
4	CIRCULOS PARED X 5 Y 5	15		ACELERACION C/DISCO	8	10 + 5 + 5	BOUND POR VELOCIDAD	3	15
5	BLOQUE DE CADERA PARED X 8 Y 8	16							
6	SKIP ADLANTE X 10M	17							
7	SKIP ATRAS X 10M	18		2 MINS DESCANSO			2 MINS DESCANSO		
8	CARIOCA X 20M	19		ACEL + WICKETS + ACEL	6	10 + 5 + 5			
9	POGO 2 X 10M	20							
10	SCISSOR SKIP 1 10M								