

# DESARROLANDO SISTEMA DE ENERGIA

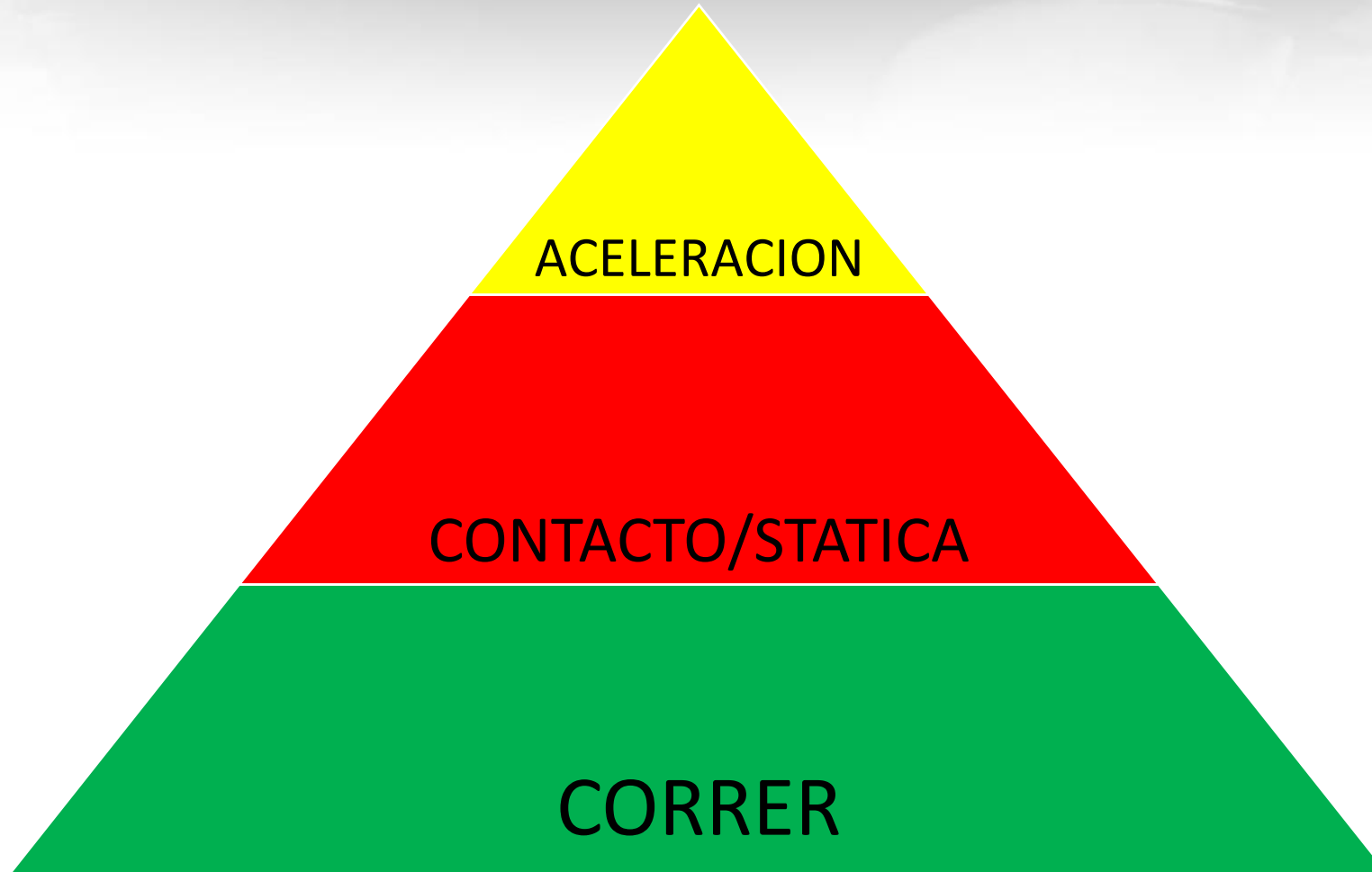


# FACTORES CLAVE EN INTENSIDAD

<p><b><u>CORRER</u></b> <b>ALTA INTENSIDAD</b> <b>VELOCIDAD MAXIMA</b></p>	<p><b><u>CONTACT</u></b> <b>TACKLE</b> <b>BAJANDO DEL SUELO</b></p>
<p><b><u>ACELERACION</u></b> <b>DESACELERACION</b> <b>CAMBIO DIRRECCION</b></p>	<p><b><u>STATICA</u></b> <b>SCRUM</b> <b>RUCK</b> <b>MAUL</b> <b>LUCHA</b></p>



# DESARROLANDO EL SISTEMA DE ENERGIA



# DESARROLANDO EL SISTEMA DE ENERGIA - CORRER

La capacidad de correr a alta intensidad es fundamental para el rendimiento del rugby

El entrenamiento aerobico de alta intensidad es un metodo eficaz y practico por desarrollando el sistema de energia



# DESARROLANDO EL SISTEMA DE ENERGIA - CORRER

M.A.S – Max Aerobic Speed (Velocidad máxima de aerobico)

La velocidad maxima para mantener aerobica intensidad (sin anaerobico), generalmente entre 3,8 – 4,8 m.s. por los jugadores de rugby

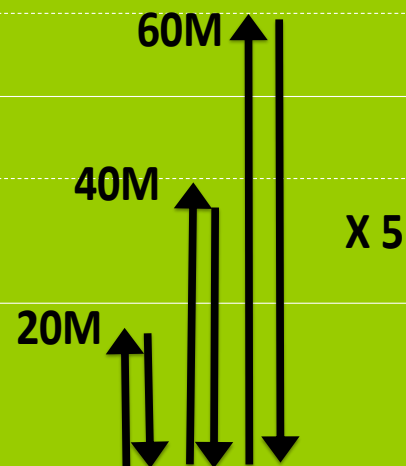
Muy practico y facil por implementacion en sesiones con muchos jugadores



# M.A.S – BRONCO TEST

## 20-40-60 Aeróbica

Clasificación	1 - 3	2 - 4 - 5	6 - 7 - 8	9	10 - 12 - 13	11 - 14 - 15
<b>EXCEPCIONAL</b>	<4:55	<4:45	<4:40	<4:30	<4:35	<4:35
<b>BUENO</b>	4:55 - 5:05	4:46 - 4:56	4:41 - 4:50	4:31 - 4:44	4:36 - 4:46	4:36 - 4:46
<b>PROMEDIO</b>	5:05 - 5:15	4:56 - 5:05	4:50 - 5:00	4:45 - 4:55	4:46 - 4:56	4:46 - 4:56
<b>MAS O MENOS</b>	5:15 - 5:25	5:05 - 5:15	5:01 - 5:10	4:56 - 5:05	4:56 - 5:05	4:56 - 5:05
<b>POBRE</b>	>5:25	>5:15	>5:10	>5:05	>5:05	>5:05



Coloque un cono a 20m, 40m, y 60m. Correr hasta el cono de 20m y volver al inicio, luego correr al cono de 40m y volver al inicio, luego al cono de 60m y volver al inicio (240m en total).  
Completamente continuo para 5 vueltas totales (1200m).



# M.A.S - CALCULACION

$$\text{M.A.S} = 1200 / (\text{BRONCO TEST EN SEGUNDOS} - 20)$$

EJEMPLO: RESULTADO: 5.05

$$5.05 = 305 \text{ SEGS}$$

$$305 - 20 = 285$$

$$1200 / 285 = 4,2 \text{ M.S.}$$



# M.A.S - CALCULACION

JUGADOR	RESULTADO	TIEMPO (SEGS)	MAS
X	5.22	322	4.0
X	5.18	318	4.0
X	5.05	305	4.2
X	4.55	295	4.4
X	4.45	285	4.5
X	4.50	290	4.4
X	4.45	288	4.5
X	4.40	280	4.6
X	4.32	272	4.8
X	4,39	279	4.6
X	4.35	275	4.7



# M.A.S - PROGRAMACION

VOLUMEN Y INTENSIDAD

PRESCRIPCION = M.A.S X TIEMPO

LARGO A CORTO INTERVALS, CON PAUSA ACTIVO A DESCANSO



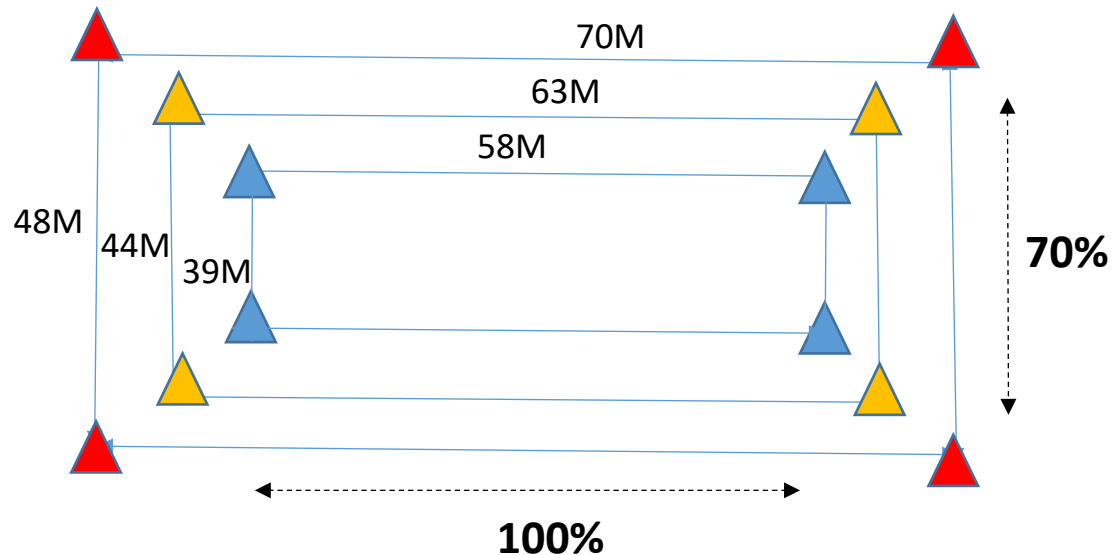
# M.A.S - PROGRAMACION

SEMANA 1-2: Tempo: 2 x 8 100m 20-22 segs: 38-40 descanso

2 días por semana

SEMANA 3-4:

RECTANGULOS: 2-3 X 5-6 mins a 100/70% M.A.S 15 por 15 Segs continuos con 2 mins entre



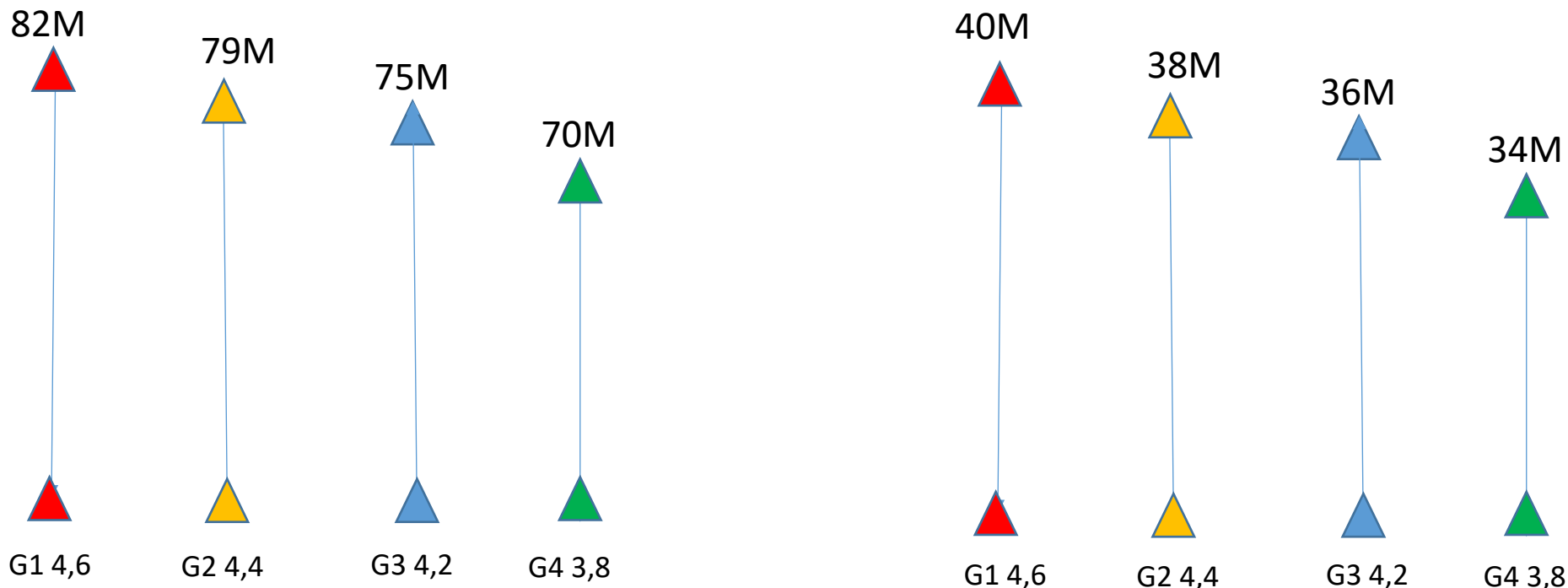
# M.A.S - PROGRAMACION

SEMANA 5-6: 120% shuttles – 15 segs a 120% MAS y 15 segs descanso

3 x 6-8 con 2 mins entre

Semana 5: Dia 1 y 2 Lineal

Semana 6: Dia 1 Re – Test BRONCO / Dia 2 Shuttle



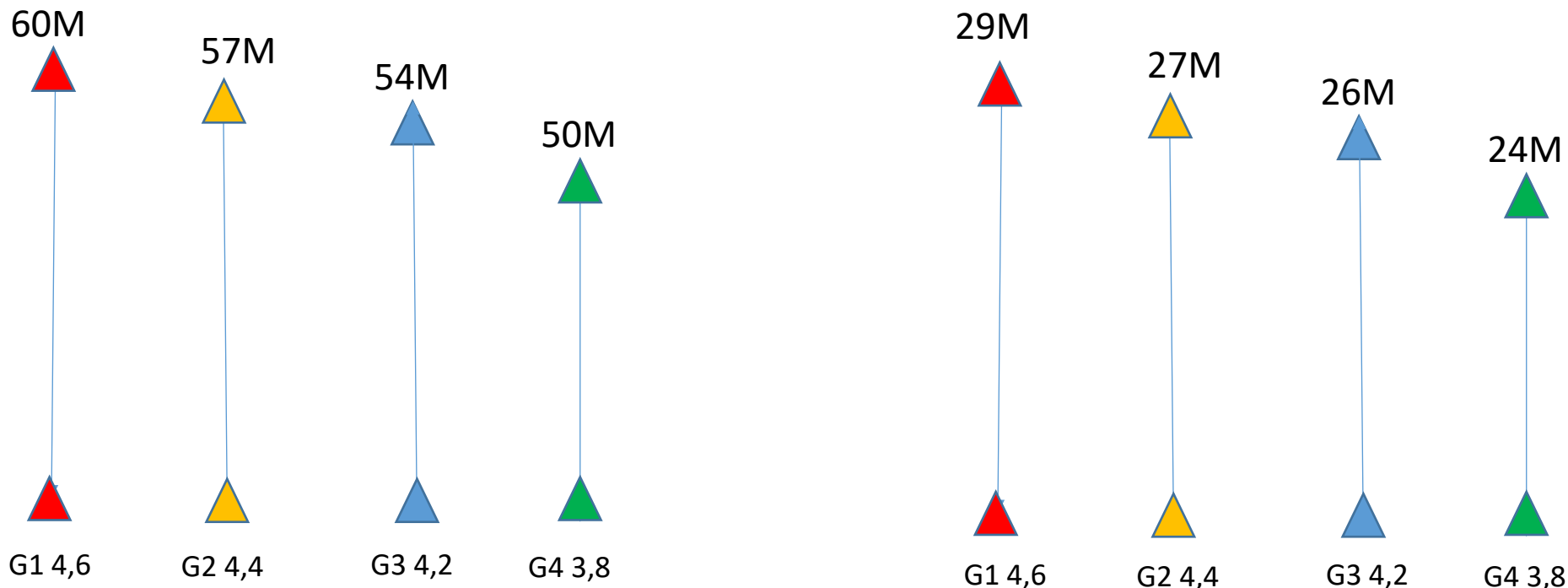
# M.A.S - PROGRAMACION

SEMANA 7-8: 130% shuttles – 10 segs a 130% MAS y 20 segs descanso

3 x 6-8 con 2 mins entre

Semana 7: Dia 1 y 2 Lineal

Semana 8: Dia 1 y 2 Shuttle



# DESARROLANDO EL SISTEMA DE ENERGIA - CONTACTO

La capacidad de repetir acciones relacionados con el contacto es extremadamente importante

Por los forwards, 60 – 70 % de energía es en actividades de contacto

Despegar rápidamente es una habilidad importante



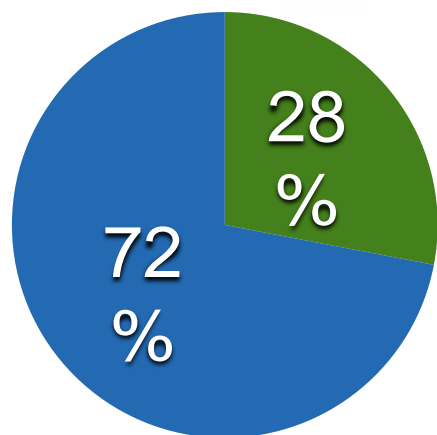
# PROMEDIOS PARTIDO SUPER RUGBY Y INTERNACIONAL

Posicion	Distancia (m)	Distancia > 80% MAX (m)	Acceleraciones	Collisiones	# veces en el piso	Meter / Min	Acceleraciones/ Min	Collisiones / Min	Tiempo en scrum/ruck /maul
1, 3	4600	< 5	20	25	30	63	0,22	0,30	3:39
2	4800	< 5	25	25	30	65	0,28	0,30	3:26
4, 5	5200	20	20	25	30	68	0,24	0,30	3:36
6, 7, 8	5500	30	35	35	40	73	0,32	0,40	3:38
9	6500	30	30	15	20	83	0,32	0,20	0:23
10	6000	30	35	10	15	75	0,35	0,20	0:28
12, 13	5500	50	40	20	25	72	0,40	0,25	0:46
11, 14	6200	100	25	15	20	80	0,32	0,20	0:32
15	7000	150	20	10	10	85	0,25	0,15	0:26



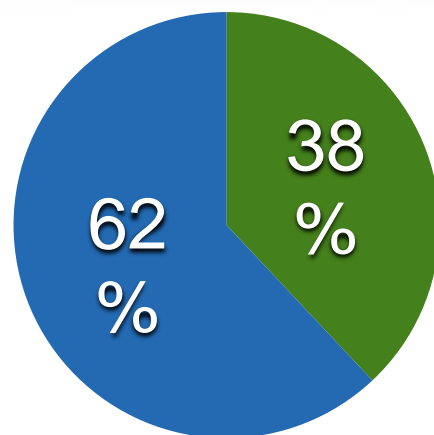
# FORWARDS – DISTRIBUCION ENERGIA

PILLAR



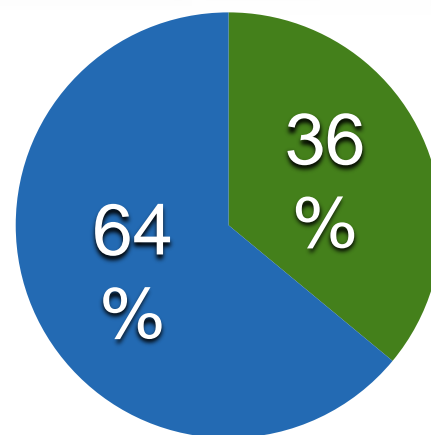
■ Correr ■ Contacto

HOOKER



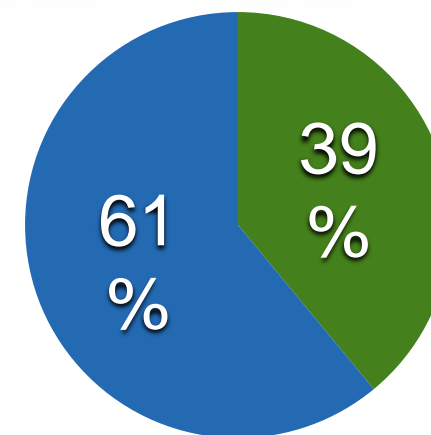
■ Correr ■ Contacto

2DA



■ Correr ■ Contacto

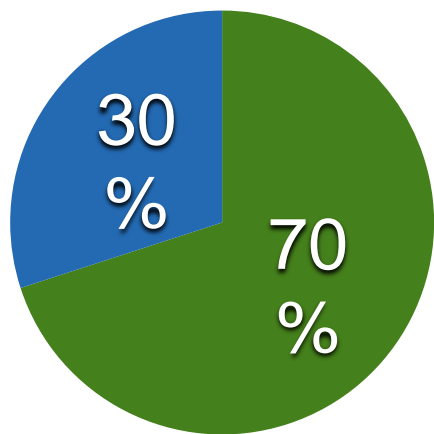
TERCERAS



■ Correr ■ Contacto

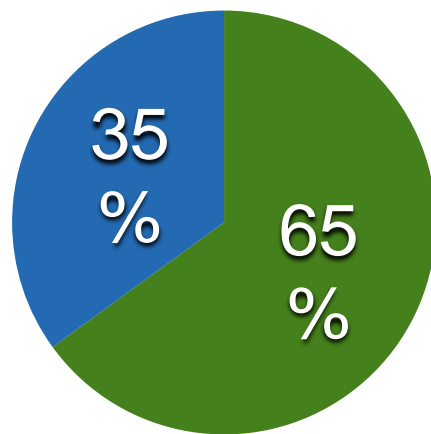
# BACKS – DISTRIBUCION ENERGIA

MEDIO SCRUM



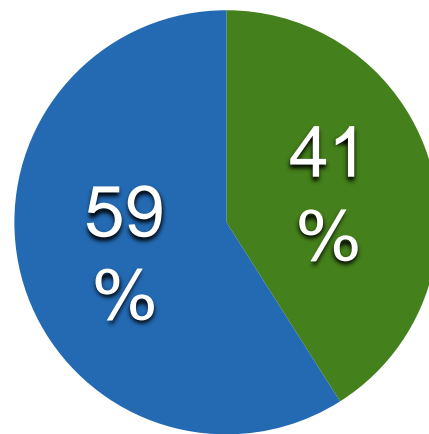
■ Correr ■ Contacto

APERTURA



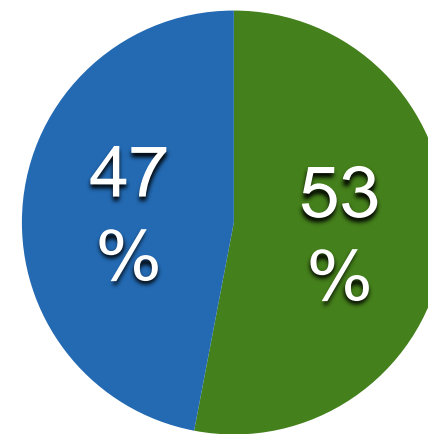
■ Correr ■ Contacto

CENTRO



■ Correr ■ Contacto

BACKS EXT



■ Correr ■ Contacto

# DESARROLANDO EL SISTEMA DE ENERGIA - CONTACTO

## Guia

Similar intervals de M.A.S (10 – 30 segs)

Maxima intensidad y esfuerzo

Mucho veces levantar en el suelo



# DESARROLLANDO EL SISTEMA DE ENERGIA - CONTACTO

Lucha: Adorrillado, pecho en piso, en pie, con medicine ball

Levantar con peso (Disco o similar)

Repetir tackles en un cilindro o escuda

Corto shuttles con piso

Empuje trineos

Levantar en suelo blando (Escuda, arena etc.)



# CORRER Y CONTACTO COMBINACION

Ejemplo:

6-8 X

15 segs a 120% MAS y 15 segs descanso

15 segs lucha en parejas y 15 segs descanso



# COMBINACION SESION – 50 MINS

	<b>TIEMPO</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>DESCRIPCION</b>
<b>1</b>	8	ACTIVACION	
	2	<b>AGUA</b>	
<b>2</b>	7	CORRER	MAS 15:15 X 60 / 65 / 70 X 6 X 2 + 1 MIN / 2DA VUELTA DESDE PISO
	1	<b>AGUA</b>	
<b>3</b>	11	CIRCUITO 2	30:30 X 5 X 2 + 1 PAUSA: 5M SHUTTLE + PISO 15 - 10 -15/TRINEO + ROLL / 22 + 50 CORRER / MED BALL + PISO / 5 + 15 + OTRO 15 Y VOLVER
	1	<b>AGUA</b>	
<b>4</b>	8	REPETIR ACCELERACION	5 + 15 + OTRO LADO 2 X 4 + 30 SEGS PAUSA
	1	<b>AGUA</b>	
<b>5</b>	11	CIRCUITO 3	30:30 X 5 X 2 + 1 PAUSA: 5M SHUTTLE + PISO 15 - 10 -15/TRINEO + ROLL / 22 + 50 CORRER / MED BALL + PISO / 5 + 15 + OTRO 15 Y VOLVER



# EN TEMPORADA RUGBY + FISICO – 80 MINS

	<b>TIEMPO</b>	<b>EJERCICIO</b>	<b>DESCRIPCION</b>
<b>1</b>	8	ACTIVACION	
	2		AGUA
<b>2</b>	5	CORRER	MAS 15:15 120% X 4 X 2
	2		AGUA
<b>3</b>	25	RUGBY	
	2		AGUA
<b>4</b>	5	CORRER + LUCHA	MAS 15:15 120% + LUCHA 15: 15 X 4 X 2
	2		AGUA
<b>5</b>	25	RUGBY	

