



UNIÓN
ARGENTINA
DE RUGBY

PLANIFICACIÓN DE LA SEMANA DE ENTRENAMIENTO



Los Pumas y Club



TODO EN UNA SEMANA

TECNICA

DESARROLLO DESTREZAS

TOMA DE DECISIONES

CONTACTO

LANZAMIENTOS

DEFENSA

LINE/SCRUM

Y MAS

FISICO

FUERZA

POTENCIA

VELOCIDAD

DESARROLLO SISTEMA ENEGETICO

AGILIDAD

RECUPERACION

FLEXIBILIDAD

+

VIDEO

FISIO

Y MAS



SEMANA ORGANIZACIÓN

FACTORES CLAVE

RECUPERACION

INTENSIDAD

TIEMPO



Recuperación

Planificar la semana de entrenamiento debe tener en cuenta primero cuando los jugadores están listos y cuando estarán fatigados

Es importante planificar el entrenamiento adecuado para el nivel de recuperación de los jugadores



El ciclo de recuperación Post-Partido

+ 24 hs (Domingo por la noche): Función neuromuscular reducida 20%, creatina quinasa (daño muscular) aumentó 30%

+ 48 hs (Lunes por la noche): Función neuromuscular reducida 10%, creatina quinasa aumentó 20%

+ 60 hs (Martes por la mañana): Función vuelve a la normalidad

Hay diferencias individuales, edad, posición, minutos jugados

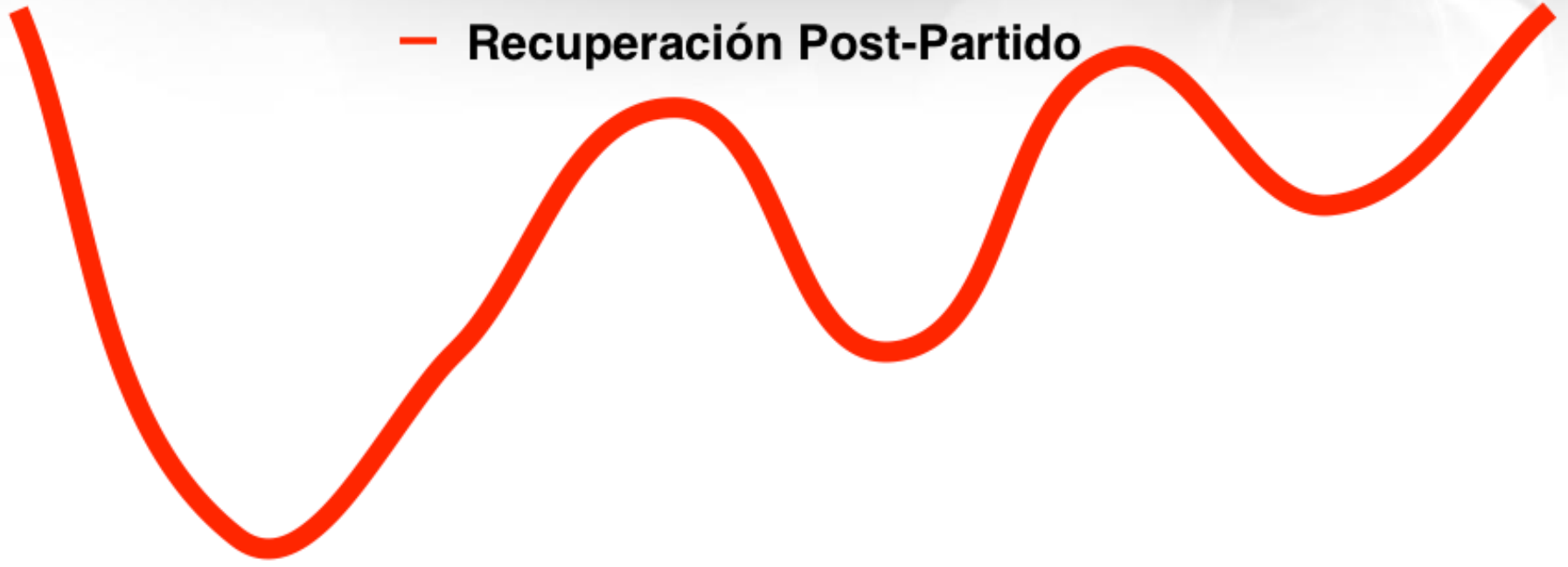
Neuromuscular function, hormonal, and mood responses to a professional rugby union match.

West DJ¹, Finn CV, Cunningham DJ, Shearer DA, Jones MR, Harrington BJ, Crewther BT, Cook CJ, Kilduff LP.



Recuperación

— Recuperación Post-Partido



Sábado Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado



INTENSIDAD



INTENSIDAD

La intensidad del entrenamiento es la medida por la cual el entrenamiento refleja la intensidad del juego

La intensidad de entrenamiento es fundamental para que pueda ser transferida al partido

Con sólo tan poco en la semana para entrenar, el tiempo debe ser maximizado. La combinación de rugby y el trabajo físico es muy eficaz



INTENSIDAD

Cuanto más tiempo se dedique el entrenamiento a la velocidad del juego o más rápido, más eficaz será

¿Cuántos minutos por semana puedes entrenar y recuperarte de la intensidad del juego?



TIEMPO

¿Cuánto tiempo tiene que entrenar por semana?

¿Cuánto para el rugby? ¿Cuánto para el físico?

¿Cuánto tiempo puedes pasar la velocidad del juego o más rápido?



LOS PUMAS



SEMANA NORMALES - LOS PUMAS

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
RUGBY	RUGBY - SEPERADOS	RECUPERACION	GIMNASIO - POTENCIA		PARTIDO	RECUPERACION
GIMNASIO - FUERZA			RUGBY	CAPITAN RUN		
	RUGBY - EQUIPO			GIMNASIO FUE DE 23		



LUNES - RUGBY

Intensidad < 75%

La recuperación no está completa

Backs < 3KM/Forwards < 2KM



LUNES - GIMNASIO

DIA 1 - FUERZA	
	EJERCICIO
BLOUQUE 1	SENTADILLA OPCION
	<i>DOMINADAS C/PESO</i>
	<i>PUENTE C/PESO</i>
BLOUQUE 2	PECHO PLANO
	<i>REMO 1 BRAZO</i>
	<i>CUELLO EN BANCO O BANDA</i>
BLOUQUE 3	SUBIR EN BANCO
	<i>FUERZA HOMBROS</i>
	<i>SCRUM ISOMETRICA C/BANDA</i>



MARTES - RUGBY

Intensidad 100-120%,
c/contacto

Objetivo es tiempo >
intensidad de partido

Aceleración y Agilidad
desarrollo en entrada en
calor



MIERCOLES

Día de Recuperación



Estrategias regenerativa -
Flexibilidad/Movilidad/Pileta/Hielo/Masaje



JUEVES - GIMNASIO

DIA 2 - POTENCIA

	EJERCICIO
BLOUQUE 1	ARRANQUE
	<i>ANTI ROTACION DINAMICA</i>
BLOUQUE 2	SALTO SENTADILLA C/BARRA
	<i>SALTO OPCION</i>
BLOUQUE 3	PECHO PLANO DINAMICO
	<i>EMPUJE DIAGNOL</i>



JUEVES - RUGBY

Intensidad 100-120%

Objetivo es velocidad >
intensidad de partido

Aceleración y Agilidad
desarrollo en entrada en
calor



VIERNES - RUGBY

Capitan Run



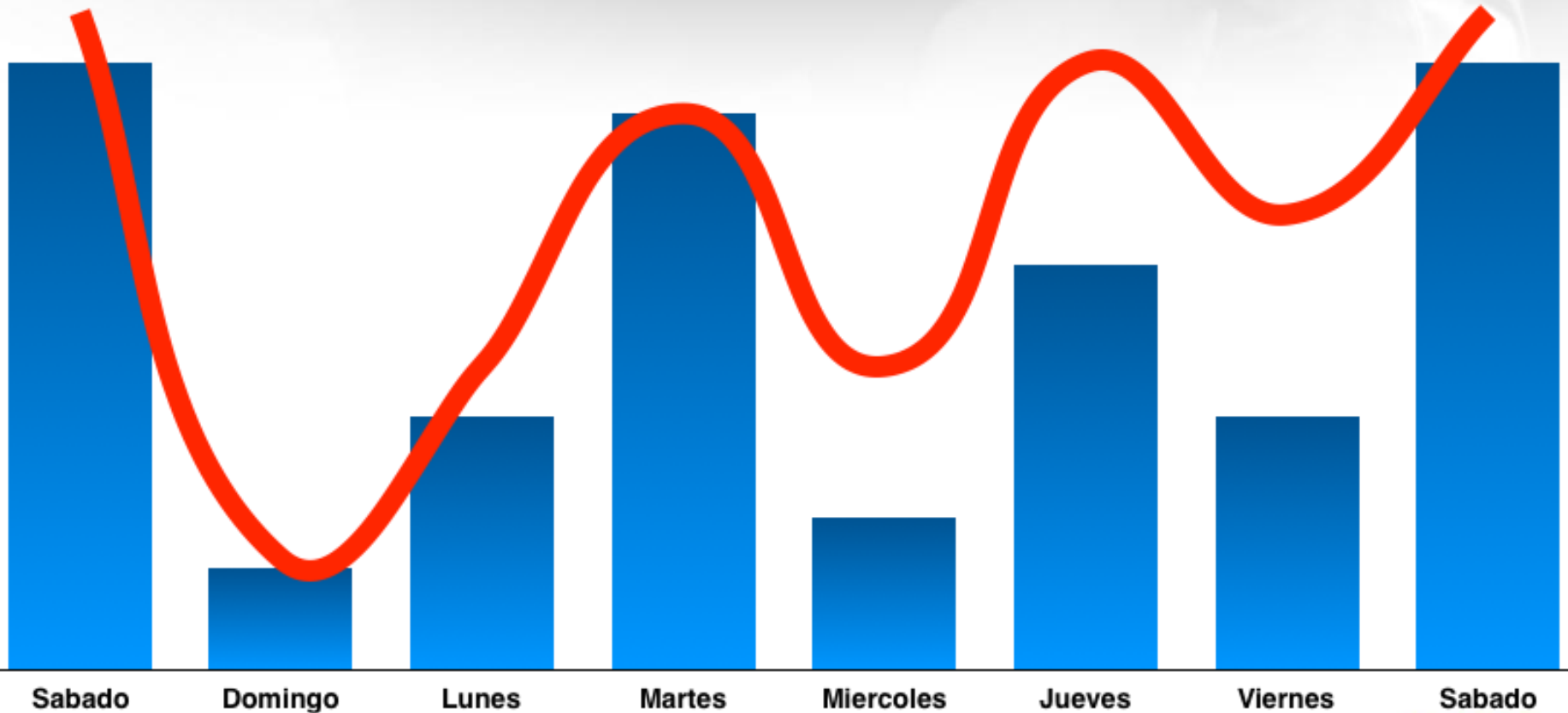
SEMANA CARGA

	<i>Promedio Posicional</i>			
	Duracion	Distancia	Acceleraciones	Colisiones
<i>FRENTE CINCO</i>	230	13000	60	35
<i>TERCERAS</i>	230	15000	75	40
<i>MEDIO</i>	230	17000	80	15
<i>CENTRO</i>	230	15000	100	25
<i>BACKS EXT</i>	230	16500	80	20

SEMANA CARGA

— Recuperación

■ Carga



NOTAS

Es muy difícil, si no imposible, hacer correr extra con el entrenamiento de rugby

Así que el entrenamiento físico debe ser desarrollado en el rugby: Entrenamiento más rápido que el juego

En competición, 2 sesiones de gimnasio por semana es suficiente



SEMANA NORMALES - CLUB

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
GIMNASIO - FUERZA	VELOCIDAD - SOLO	LIBRE	GIMNASIO - POTENCIA	LIBRE	PARTIDO	RECUPERACION
			RUGBY - EQUIPO y SEPERADOS			
RUGBY	RUGBY - EQUIPO y SEPERADOS					



ENCENCIAS ENTRE EL CLUB Y EL PROFES

Tiempo para entrenar no es muy diferente

Los jugadores del club no pueden tolerar tanto volumen total en una semana

Los días de entrenamiento principal pueden ser muy similares



MEJORAR LA EFICACIA DE EL ENTRENAM

Aumentar el tiempo dedicado al entrenamiento a la velocidad del juego

Cuando sea posible, combine el entrenamiento físico y el rugby juntos

No entrenar duro el lunes después de un juego, dejar tiempo para recuperarse y entrenar muy duro el martes



HORARIO IDEAL

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Tema	Trabajos	Acceleracion y Contacto	Recuperacion	Velocidad	Trabajos	PARTIDO	Recuperacion
Rugby	Sin contacto y velocidad	Todos los métodos - Priorizar las destrezas de contacto	Destrezas a baja intensidad	Todos los métodos - Priorizar las destrezas a alta velocidad	Destrezas a baja intensidad		
Gimnasio	Fuerza	Fuerza	Hipertrofia *si es necesario	Potencia y fuerza	Hipertrofia *si es necesario		
ESD	No mucho correr - Remo y Bici	Repetir aceleración y lucha	Remo y Bici *si es necesario	Correr - aerobio y anaerobio	Remo y Bici *si es necesario		
Aceleración /Velocidad/ Agilidad	Nada	Focu en aceleración y agilidad	Nada	Forwards: Aceleración y agilidad Backs: Lanzada	Nada		



PREGUNTAS

