

**PRETEMPORADA, ETAPA GENERAL 2009/2010
CLUB DE RUGBY ALCOBENDAS**

ETAPA GENERAL
<i>Duración:</i> del 14 de Julio al 31 de Agosto.
Objetivos: Fortalecimiento general del jugador y aumento de la capacidad cardiorespiratoria. Alcanzar niveles de reserva en los tres sistemas productores de energía (anaeróbico aláctico, anaeróbico láctico y aerobio). Hipertrofia muscular.
Trabajos aeróbicos de baja y media intensidad. (Nadar, correr)
Gimnasio: Rutinas de hipertrofia muscular y de desarrollo de la fuerza.

Rodrigo Capdevila
Lic. Educacion Fisica y Deporte.
rugby_sin_fronteras@yahoo.com

ETAPA GENERAL FASE 1: 14 DE JULIO AL 11 DE AGOSTO.

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
Correr 8 km o 1 hora continuo al trote (en zapatillas) o nadar 1 hora. Elongación, estiramientos 15 mins.	GIMNASIO: Acondicionamiento físico, hipertrofia y recuperación: incompleta entre series 40" a 1 min.	SPA	Correr 8 km o 1 hora continuo al trote (en zapatillas) o nadar 1 hora. Elongación, estiramientos 15 mins.	GIMNASIO: Acondicionamiento físico, hipertrofia y recuperación: incompleta entre series 40" a 1 min.

*El primer día de gimnasio se realizará el test de 1RM (1 repetición máxima). Realizaremos una entrada en calor e intentaremos en los ejercicios de sentadilla, pecho plano y remo con barra una repetición máxima con la máxima carga posible. Importante: nuestro trabajo se basa en las intensidades. Realizar este test nos permitirá trabajar toda la temporada. Al conocer nuestro 100% realizaremos la cantidad de series y repeticiones a la intensidad que el preparador físico proponga.

GYM martes	Nº SERIES X Nº REPETICIONES	INTENSIDAD según nuestro 100% de 1RM.
Dominadas	4X4	100,00%
Pecho plano	5X10	70,00%
Pecho Inclinado	4X10	70,00%
Lumbares	1 X 12 (5KG) , 1 X 10(10KG), 4 X 8 (15 KG)	
Remo de pie	5X10	70,00%
Sentadilla (peso libre)	(1X10, 1X12, 1X8 ent. Calor) 5X10	70,00%
Press Militar de pie	5X10	70,00%
Prensa inclinada	4X10	70,00%
Abdominales	con un disco de 10 kg , 200 rep.	
Twist soviético	con un disco de 10 kg , 2X20	
Oblicuos	2X10	
GYM viernes	Nº SERIES X Nº REPETICIONES	INTENSIDAD según nuestro 100% de 1RM.
Bicicleta 10 min.	4X10	50,00%
Prensa inclinada	4X10	50,00%
Pecho plano	4X10	70,00%
Pullover	4X10	70,00%
Lumbares	4X10	50,00%
Sentadilla	4X10	60,00%
Abdominales	con un disco de 10 kg , 300 rep.	
Twist soviético	con un disco de 10 kg , 2X20	

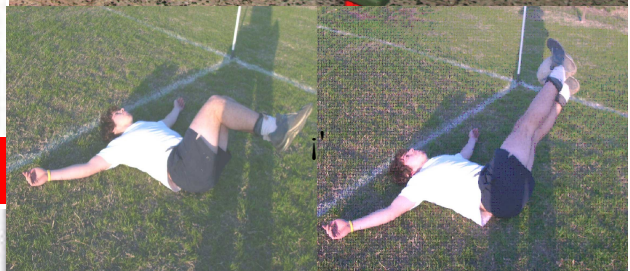
Twist soviético: rotación de cadera a los lados.
Remo de pie: postura de melé.



Oblicuos: piernas juntas.



Lumbares: importante, realizar el ejercicio, en todo lo amplio de su movimiento.





sentadilla, esta es la forma de bajar en todas las rutinas que propongo, bien profundo, buscando que la rodilla nunca pase la punta del pie, prefiero que bajen las cargas y realicen el ejercicio completo en toda su amplitud con poca carga .



ETAPA GENERAL FASE II DEL 11 AL 31 DE AGOSTO.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>15 minutos de entrada en calor</p> <p>"CUESTAS"</p> <p>De 100 metros ida y 100 metros de vuelta (200 m.) 30 pasadas en series de 5 pasadas completas y recuperacion De 3 min 40 seg entre cada serie de 1000 m. (6000 metros) 2 X 200 metros en plano todo en zapatillas. 15 min de elongacion.</p>	GIMNASIO	SPA	<p>15 minutos de entrada en calor</p> <p>"CUESTAS"</p> <p>De 100 metros ida y 100 de vuelta (200 m.) 35 pasadas en series de 5 pasadas completas y recuperacion De 3 min 40 seg. Entre cada serie de 1000 m. (7000 metros) 4 X 200 metros en plano todo en zapatillas. Elongacion 15 min.</p>	GIMNASIO

GYM martes	Nº SERIES X Nº REPETICIONES	INTENSIDAD según nuestro 100% de 1RM.		
banco plano	6 X 10	80,00%		<p>sentadilla con salto, sin mucha carga pero extendiendo bien en el salto.</p>
banco inclinado	4 X 10	80,00%		
vuelos laterales (hombros)	8 X 8	90,00%		
lumbares	1 X 12 (5KG) , 1 X 10(10KG), 4 X 8 (15 KG)			
remo con barra	6 X 10	80,00%		

Sentadilla	6 X 10	80,00%	
sentadilla con salto	3 X 15 con barra.	30,00%	
Prensa inclinada	6 X 10	80,00%	
Twist soviético	5 X 30 con un disco de 10kg		
Abdominales	300 con un disco de 10kg en el pecho (abdominal extendido).		
GYM viernes	Nº SERIES X Nº REPETICIONES	INTENSIDAD según nuestro 100% de 1RM.	abdominal extendido, piernas pegadas ,solo subo 30 grados.
Bicicleta 10 min.			Pullover
Prensa inclinada	6 X 10	80,00%	
Pecho plano	4 X 10	50,00%	
Pullover	6 X 10	80,00%	
Lumbares	1x10(8kg), 1x12(15kg) , 4x8(20kg).		
Sentadilla	4 X 10	60,00%	
Twist soviético	4 x 25 con un disco de 20 kg en el pecho.		
Abdominales	300 con un disco de 10kg en el pecho		

Hoja1

Hoja1

Hoja1

Hoja1