

ENTRENAMIENTO DE MANTENIMIENTO PARA EL VERANO

El siguiente plan de entrenamiento es para mantenerse y coger carga de trabajo durante el verano y llegar a la pretemporada en condiciones óptimas. El trabajo ha de ser de al menos 6 semanas antes de comenzar la pretemporada, sino llegaréis a medias.

La pretemporada comenzará la última semana de agosto (ya comunicaremos fechas concretas)

Hay tres bloques. El primero es el plan óptimo de entrenamiento, con actividades en gimnasio y fuera de él. El segundo es un plan alternativo para los que no podáis ir al gimnasio, aunque lo deseable es que vayáis a uno. El tercero es una recopilación de referencias en internet sobre diversos aspectos del entrenamiento y del rugby en general.

Plan de entrenamiento principal

RESISTENCIA

CARRERA CONTINUA ENTRE 30 Y 60 MINUTOS.

BICICLETA ENTRE 60 Y 120 MINUTOS.

NATACIÓN ENTRE 15 Y 30 MINUTOS.

FUERZA GENERAL

PECHO Y HOMBROS:

FLEXIONES EN SUELO, FLEXIONES SUELO PIES ELEVADOS, FONDOS EN PARALELAS.

ESPALDA:

DOMINADAS, REMO INVERTIDO CON LOS DOS AGARRES.

PIERNAS:

SENTADILLAS, SENTADILLAS BULGARAS, ESCALONES, ESCALONES LATERALES.

ABDOMINALES:

CRUCH, ELEVACIONES DE PIERNAS, ISOMETRICOS.

VELOCIDAD

SERIES DE 20 A 100 METROS RECUPERAR 1 MINUTO.

EJEMPLO DE SEMANA DE 3 DÍAS ENTRENO:

DIA 1: 30 DE CARRERA CONTINUA + PIERNAS +SERIES CORTAS (20 A 30 METROS, 10 SERIES)+ABDOMINALES+ESTIRAR.

DIA 2: 30 DE CARRERA CONTINUA+PECHO Y HOMBROS+ SERIES LARGAS (50 A 100, 8 SERIES)+ESTIRAR.

DIA 3: 30 DE CARRERA CONTINUA+ESPALDA+SERIES CORTAS+ABDOMINALES+ESTIRAR.

EJEMPLO DE SEMANA DE 2 DÍAS DE ENTRENO:

DIA 1: 45 DE CARRERA CONTINUA+PECHO Y HOMBROS+PIERNA+SERIES CORTAS+ABDOMINALES+ESTIRAR.

DIA 2: 45 DE CARRERA CONTINUA+ESPALDA+SERIES LARGAS (MÍNIMO 12 SERIES)+ABDOMINALES.

ENTRENAMIENTO PARA GIMNASIO

PIERNAS

- 1 SENTADILLAS.
- 2 PRENSA DE PIERNAS INCLINADA.
- 3 ZANCADAS.
- 4 EXTENSIÓN DE RODILLAS EN MAQUINA.
- 5 CURL DE PIERNAS ACOSTADO.

ESPALDA

- 1 DOMINADAS.
- 2 POLEA AL PECHO.
- 3 POLEA TRAS NUCA.
- 4 REMO EN POLEA BAJA.
- 5 REMO DE PIE AL CUELLO.

HOMBROS

- 1 PRESS TRAS NUCA CON BARRA.
- 2 PRESS FRONTAL CON BARRA.
- 3 PRES SENTADO CON MACUERNAS.
- 4 ELEVACIONES LATERALES CON MANCUERNAS.
- 5 ELEVACIONES FRONTALES CON MANCUERNAS.

PECHO

- 1 PRESS EN BANCO PLANO.
- 2 PRESS EN BANCO INCLINADO.
- 3 FONDOS EN PARALELAS.
- 4 PRESS CON MANCUERNAS.
- 5 PULL-OVER CON MANCUERNAS.

BRAZOS

- 1 CURL DE BÍCEPS CON BARRA.
- 2 CURL DE BÍCEPS ALTERNO TIPO MARTILLO.
- 3 CURL DE BÍCEPS ALTERNO CON SUPINACIÓN, DE PIE O SENTADO.
- 4 EXTENSIONES DE TRÍCEPS EN POLEA.
- 5 EXTENSIONES DE CODO SENTADO O DE PIE CON MANCUERNA,
- 6 EXTENSIÓN ALTERNA DE CODOS CON MANCUERNAS TRONCO INCLINADO.

EJEMPLO DE ENTRENO PARA 3 DÍAS

RESISTENCIA+ 2 EJERCICIOS DE CADA ZONA (SERIES DE 10 O 12 REPETICIONES, RECUPERAR 1 MINUTO POR SERIE Y 2 ENTRE EJERCICIOS)+ABDOMIALES+ESTIRAR.

EJEMPLO DE ENTRENO PARA 2 DÍAS

RESISTENCIA+3 EJERCICIOS DE CADA ZONA (SERIEIS DE 8 A 10 REPETICIONES, MISMA RECUPERACIÓN)+ ABDOMINALES+ ESTIRAR.

SI NO SE PUEDE TRABAJAR LA RESISTENCIA TRABAJAR EN EL GIMNASIO HACIENDO CIRCUITOS: SE REALIZA UN EJERCICIO DE CADA ZONA PASANDO SIN PARAR AL SIGUIENTE EJERCICIO, AL TERMINAR EL CIRCUITO SE RECUPERA 2 MINUTOS Y SE VUELVE A COMENZAR, MÍNIMO 4 CIRCUITOS, MÁXIMO 10 CIRCUITOS, DE 8 A 12 REPETICIONES.

ENTRENAMIENTO VERANO SIN GIMNASIO

Serían 3 días por semana máximo 2 días mínimos.

1º día:

30 minutos de carrera continua entre 5 y 6 km).

5 minutos estiramientos.

3x10 metros de elevación de rodillas, elevación de talones, pasos granjero.

3x50 metros a tope, recuperar 2 minutos.

3x25 metros a tope, recuperar 1 minuto.

3x15 metros a tope, recuperar 30 segundos.

Abdominales y lumbares 3x15 repeticiones. ESTIRAR.

2º día:

30 minutos de carrera continua (entre 5 y 6 km).

5 minutos de estiramiento.

3x12 fondos, recuperar 1 minuto entre tanda.

3x12 sentadillas, recuperar 45 segundos entre tanda.

3x10 fondos con los pies elevados (30 o 40 cm), recuperar 1 minuto.

3x12 sentadillas búlgaras, recuperar 45 segundos, apoyo entre 40 y 50 cm.

3x8 fondos pies elevados (60 o 70 cm), recuperar 1 minuto.

Abdominales y lumbares 3x15 repeticiones, ESTIRAR.

3º día:

30 minutos de carrera continua (entre 5 y 6 km).

5 minutos de estiramiento.

3x10 metros saltos rodillas al pecho, recuperar 1 minuto.

3x10 metros saltos pata coja, recuperar 1 minuto.

3x10 metros saltos de tobillo, recuperar 30 segundos.

1 serie de fondos + sentadillas (10 sentadillas, 1 fondo) recuperar 2 minutos.

5x100 metros progresivos de menos a más velocidad, recuperar 1 minuto.

Los días de vacaciones realizar actividad física variada, deportes de raqueta, bicicleta, nadar, cuidar la alimentación y el exceso de bebidas alcohólicas y gaseosas. Descansar y realizar sesiones de estiramiento y gimnasia para no perder agilidad y reflejos.

Referencias

Las siguientes referencias a páginas web son para leerlas y que nos ayuden este verano tanto con el entrenamiento como con el aprendizaje de rugby. Coged lo que sea necesario para cada uno. Lo ideal es tener unos adecuados hábitos de vida sin llevar los mismos al extremo, ya que si somos esclavos de dietas, horas de sueño, etc pero no disfrutamos con lo que hacemos, solo conseguiremos frustración. Por lo tanto hay que tener metas ideales y plantearse las cada uno en la medida de sus posibilidades. Eso sí, si quiero ser deportista debo asumir ciertos sacrificios que alguien que no lo es no los conlleva.

Seguid la máxima de que en el trabajo y el sacrificio está la consecución de metas, pero una meta sin felicidad solo es el final de un camino a la frustración.

Youtube - <https://www.youtube.com/>

Pues sí, Youtube. Aquí podéis encontrar vídeos con explicaciones sobre rugby, entrenamiento o cualquier cosa. La primera utilidad que se me ocurre es si no sé de qué me están hablando en este plan de entreno, busco el término que no sé (por ejemplo curl de bíceps) y youtube me contesta con un catálogo de vídeos para aprender a hacerlo (https://www.youtube.com/results?search_query=curl+de+biceps).

A veces las cosas hay que buscarlas en inglés, pero bueno, sois chicos listos.

Os pongo algunas palabras clave, entre otras muchas, para que busquéis cosas y aprendáis:

- Rugby skills: estas dos palabras seguidas de lo que se os ocurra (placage, pase, defensa, etc) os mostrará vídeos de como hacer bien todas esas cosas. Si no funciona con la palabra en castellano, en inglés (tackle, pass, defence, etc)
- Rugby offensive circulation: para ver como circulan los jugadores por el campo, si somos más específicos con el puesto que deseamos tenemos bonitos ejemplos.
- Rugby defence patterns: Listado de vídeos con tipos colectivos de defensa. Los mejores son aquellos en los que nos explican lo que pasa y por qué pasa.
- Curiosidad al poder: a partir de estas tres, haced vuestras búsquedas y aprenderéis mucho.

Blog de Mar Álvarez (marcando.net) -

<https://marcandonet.wordpress.com/category/nutricion/>

Como la mejor preparadora física para el rugby que hay en nuestro país, este foro está lleno de artículos interesantes en todos los campos. Está muy enfocado al rugby, pero es válido para casi cualquier deportista.

El entrenamiento invisible, la diferencia entre ser un buen deportista o el mejor - <http://www.runnea.com/articulos/entrenamiento-running/2015/01/entrenamiento-invisible-1533/>

Artículo muy interesante sobre hábitos saludables del deportista y qué es lo que hace el entrenamiento invisible y como nos hace mejores solo con unos sencillos hábitos de vida.

Rugby Forum Argentina -

<https://www.youtube.com/channel/UCGSILy3eUnSf701vI-2AKuA>

Canal de youtube la Federación Argentina de Rugby para entrenadores y formadores. Hay muchísimos vídeos de muchas cosas, pero nos vale a cualquiera para aprender. Especialmente recomendado para aquellos que sois monitores o entrenadores de categorías inferiores, o queréis serlo. Es de obligada consulta desde entrenadores de escuela hasta entrenadores de división de honor, que me consta que lo tienen como referencia principal para muchas cosas.

The Rugby Site - <http://www.therugbysite.com/>

Portal en el que Grahan Henry, campeón del mundo como entrenador de los All Black y varias veces ganador del Super XV, aúna a grandes jugadores y entrenadores de todo el mundo para que hagan artículos y master class sobre diferentes aspectos del juego. Muchos de los vídeos son de pago, pero aun los que están libres son muy muy muy interesantes para cualquiera que quiera aprender a jugar a esto.

El rugby y su entrenamiento -

<http://elrugbyysuentrenamiento.blogspot.com.es/>

Blog coordinado por Santi Santos, seleccionador nacional, en el que los técnicos de la federación Española van colgando artículos sobre diferentes aspectos del juego.