



Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10

PROGRAMA FÍSIC ESTIU 2010 FCR

DAVANTERS

Programació dels entrenaments

- ✓ 2 sessions de musculació (M) i 2 de cursa (C) per setmana
- ✓ Cada sessió necessita d'un escalfament adequat (veure Annex) tipus musculació o tipus cursa
- ✓ En algunes de les sessions de cursa s'inclou un circuit d'estabilització amb isometries (veure Annex)
- ✓ Al començament dels cicles 1, 3 i 4 s'especifiquen tests per autoadministrar-se i controlar els progressos

Planificació dels entrenaments

| Cicle | Durada | Dilluns | Dimarts | Dijous | Divendres |
|---------|------------|---------|---------|--------|-----------|
| Cicle 1 | 2 setmanes | C1 | M1 | C2 | M1 |
| Cicle 2 | 2 setmanes | C3 | M2 | C4 | M2 |
| Cicle 3 | 4 setmanes | C5 | M3 | C6 | M3 |
| Cicle 4 | 4 setmanes | C7 | M4 | C8 | M4 |

CICLE 1

C1

8' Escalfament tipus cursa

Test de Velocitat Màxima Aeròbica (VMA)

Recórrer la major distància possible en 6 minuts (6'), dividir la distància (en metres) entre 100 i s'obté el vostre 100% de VMA (en km/h). Mesurar la freqüència cardíaca a la fi del test (FC).

| VMA | Data dd/mm/aa | Distància (m) | VMA (km/h) | Freqüència cardíaca (p.p.m.) | |
|------------|---------------|---------------|------------|------------------------------|--------|
| | | | | Al 1' | Als 3' |
| Test de 6' | | | | | |

Exemple: he recorregut 1500 m en 6', així $1500/100 = 15$ km/h

Part principal: 45' de cursa (footing) al 60% VMA i sobre les 110 – 130 pulsacions per minut (p.p.m.)

**Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10**

Tornada a la calma: caminar 5' i 10' d'estiraments (30" per estirament, tots els grups musculars principals).

Temps sessió: 1h 15'

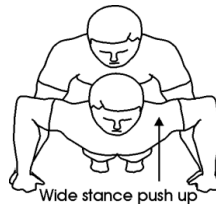
M1

Adaptació muscular – Força Resistència

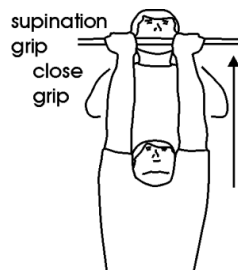
8' Escalfament tipus musculació

Tests de Força:

Màxim de flexions de braços: realitzar una sèrie ininterrompuda de flexions de braços (sense descans entre repeticions); col·locar un con o màrrega d'uns 4-5 cm d'alçada sota la cara; cada repetició completa ha d'anar des de tocar amb el nas al con o màrrega fins a l'extensió completa de braços. Comptar el nombre màxim de repeticions realitzats d'aquesta manera.



Màxim de traccions de braços: realitzar una sèrie ininterrompuda de traccions de braços mirant-se els palmells de les mans (sense descans entre repeticions); cada repetició completa ha d'anar des de passar la barra amb la barbeta fins a l'extensió completa de braços. Comptar el nombre màxim de repeticions realitzats d'aquesta manera.



| Força | Data dd/mm/aa | Flexions | Traccions |
|---------|---------------|----------|-----------|
| Nº reps | | | |

Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10

Part principal:

Càrrega: sobre el 50 al 65% del pes màxim (50-65% RM)

Repeticions:

Exercicis amb pes addicional: 15

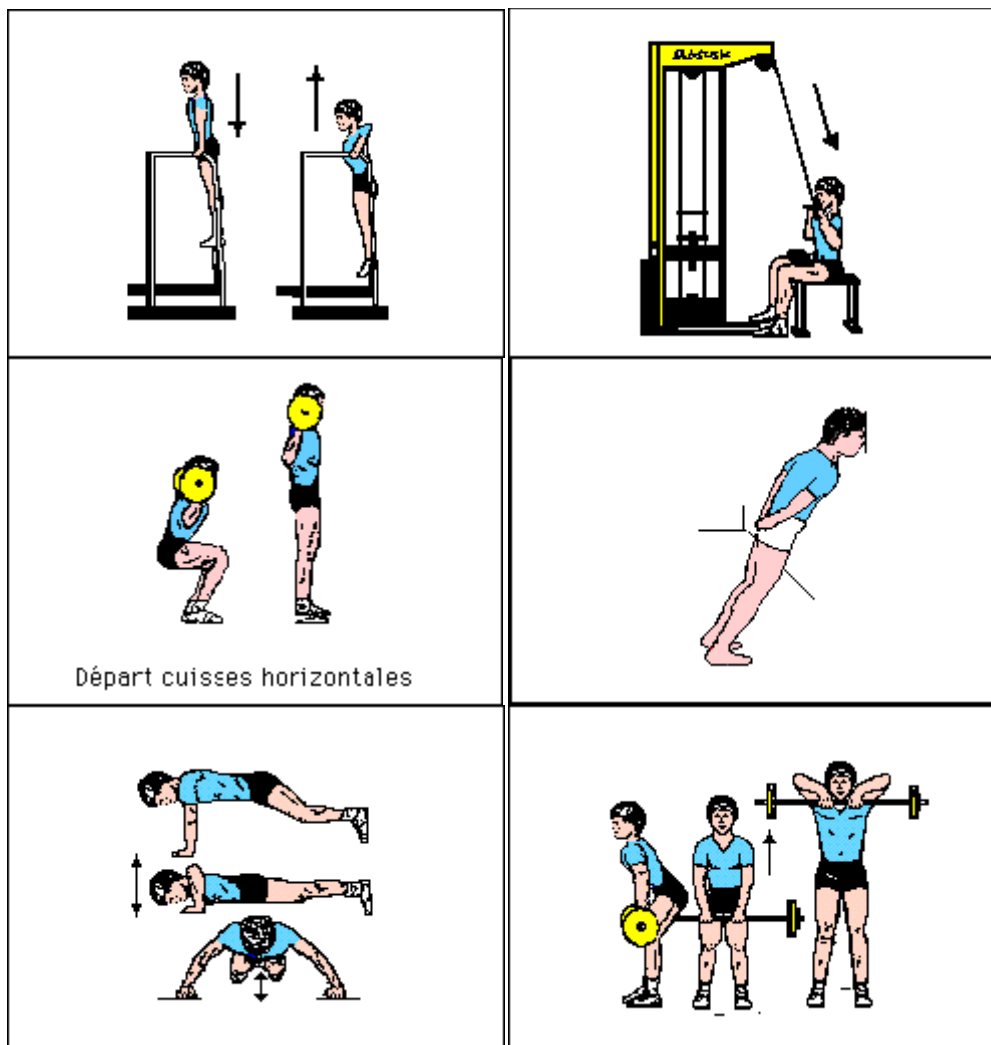
Exercicis amb pes corporal: 12

Recuperació entre sèries: 45''

Sèries: 3

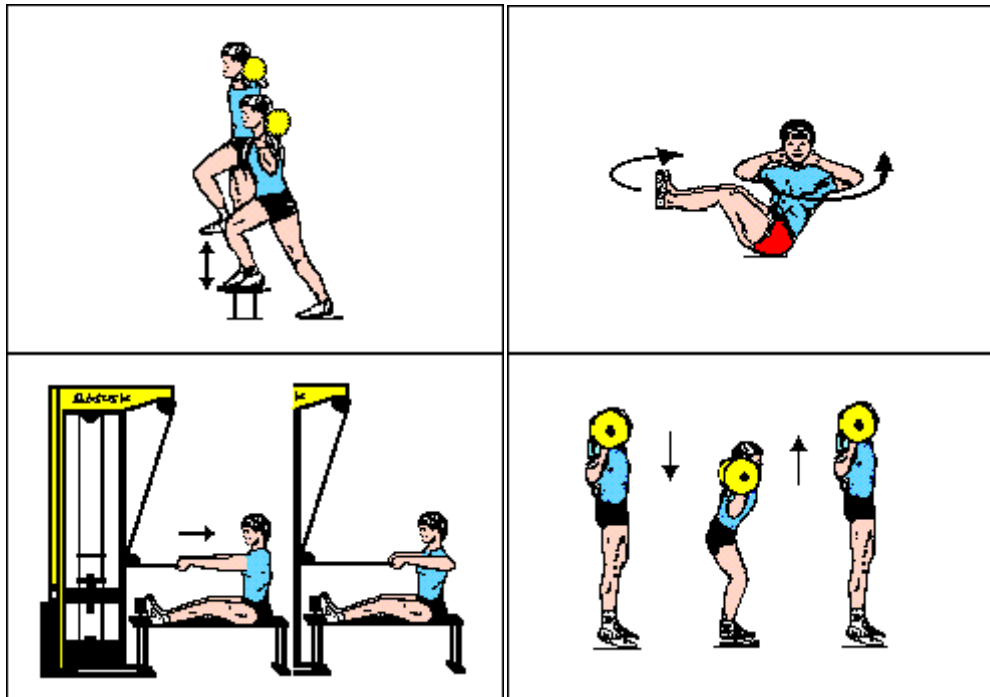
Exercicis: 10 (preferible en forma de circuit)

Temps sessió: 45' a 60'



Départ cuisses horizontales

Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10



Tornada a la calma: 10' d'estiraments (30'' per estirament, tots els grups musculars principals).

C2

8' Escalfament tipus cursa

Part principal: 35' de cursa (footing) al 75% VMA i sobre les 140 – 150 pulsacions per minut (p.p.m.)

Circuit d'estabilització FCR1

Tornada a la calma: caminar 5' i 10' d'estiraments (30'' per estirament, tots els grups musculars principals).

Temps sessió: 1h 20'



Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10

CICLE 2

C3

8' Escalfament tipus cursa

Part principal: 45' de cursa (footing) al 60% VMA i sobre les 110 – 130 p.p.m.

Tornada a la calma: caminar 5' i 10' d'estiraments (30" per estirament, tots els grups musculars principals).

Temps sessió: 1h 15'

M2

Adaptació muscular – Força Resistència

8' Escalfament tipus musculació

Part principal:

Càrrega: sobre el 60 al 67% del pes màxim (60-67% RM)

Repeticions:

Exercicis amb pes addicional: 12 (incrementar pes respecte a M1)

Exercicis amb pes corporal: 15

Recuperació entre sèries: 45"

Sèries: 3

Exercicis: 10 (preferible en forma de circuit), igual a M1

8' Escalfament tipus musculació

Tornada a la calma: 10' d'estiraments (30" per estirament, tots els grups musculars principals).

Temps sessió: 45' a 60'

C4



**Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10**

8' Escalfament tipus cursa

Part principal: 30' de cursa (footing) al 80% VMA i sobre les 160 – 170 p.p.m.

Circuit d'estabilització FCR1

Tornada a la calma: caminar 5' i 10' d'estiraments (30" per estirament, tots els grups musculars principals).

Temps sessió: 1h 15'



Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10

CICLE 3

C5

8' Escalfament tipus cursa

Test de Velocitat Màxima Aeròbica (VMA)

| VMA | Data dd/mm/aa | Distància (m) | VMA (km/h) | Freqüència cardíaca (p.p.m.) | |
|------------|---------------|---------------|------------|------------------------------|--------|
| | | | | Al 1' | Als 3' |
| Test de 6' | | | | | |

Part principal: 5' de cursa a VMA i 5' al 60% VMA (baixar sobre les 110 – 130 p.p.m.) // 4 vegades

4x[(5' a VMA) + (5' al 60% VMA)]

Tornada a la calma: caminar 5' i 10' d'estiraments (30" per estirament, tots els grups musculars principals).

Temps sessió: 1h

M3

Desenvolupament muscular – Hipertròfia

8' Escalfament tipus musculació

Tests de Força:

| Força | Data dd/mm/aa | Flexions | Traccions |
|---------|---------------|----------|-----------|
| Nº reps | | | |

Part principal:

Càrrega: 75% RM

Repeticions: 10

**Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10**

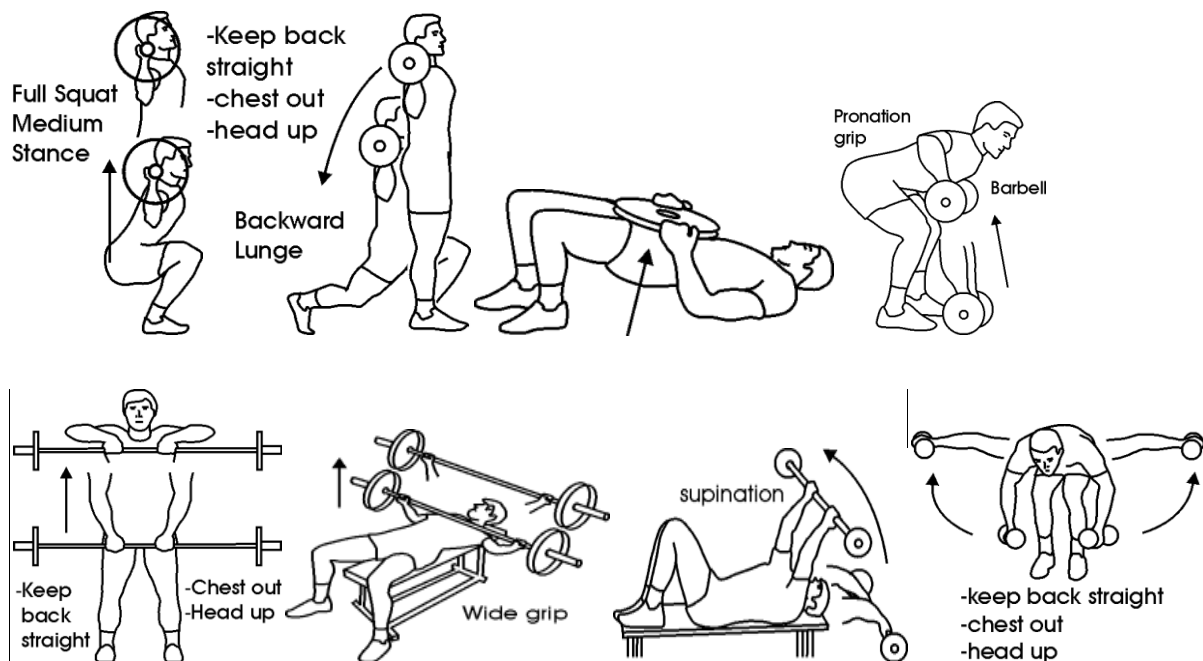
Recuperació entre sèries: 60''

Sèries: 3

Exercicis: 8 (per estacions, totes les sèries de l'exercici seguides)

Tornada a la calma: 10' d'estiraments (30'' per estirament, tots els grups musculars principals).

Temps sessió: 45' a 60'



C6

10' Escalfament tipus cursa

Part principal: 3' de cursa a VMA + 3km/h, recuperació 3' al 60% VMA (baixar sobre les 110 – 130 p.p.m.) // repetir 6 vegades

$$6x[(3' a VMA + 3km/h) + (3' al 60% VMA)]$$

Circuit d'estabilització FCR2

Tornada a la calma: caminar 5' i 10' d'estiraments (30'' per estirament, tots els grups musculars principals).

Temps sessió: 50'

CICLE 4

C7

10' Escalfament tipus cursa

Test de Velocitat Màxima Aeròbica (VMA)

| VMA | Data dd/mm/aa | Distància (m) | VMA (km/h) | Freqüència cardíaca (p.p.m.) | |
|------------|---------------|---------------|------------|------------------------------|--------|
| | | | | Al 1' | Als 3' |
| Test de 6' | | | | | |

Part principal: 2' de cursa a VMA + 5km/h, recuperació 2'30" al 60% VMA (baixar sobre les 110 – 130 p.p.m.) // repetir 8 vegades

$$8x[(2' a VMA + 5km/h) + (2'30" al 60% VMA)]$$

Tornada a la calma: caminar 5' i 10' d'estiraments (30" per estirament, tots els grups musculars principals).

Temps sessió: 1h20'

M4

Desenvolupament muscular – Força

8' Escalfament tipus musculació

Tests de Força:

| Força | Data dd/mm/aa | Flexions | Traccions |
|---------|---------------|----------|-----------|
| Nº reps | | | |

Part principal:

Càrrega: 75 - 80% RM

Repeticions: 8 - 6

Recuperació entre sèries: 90"

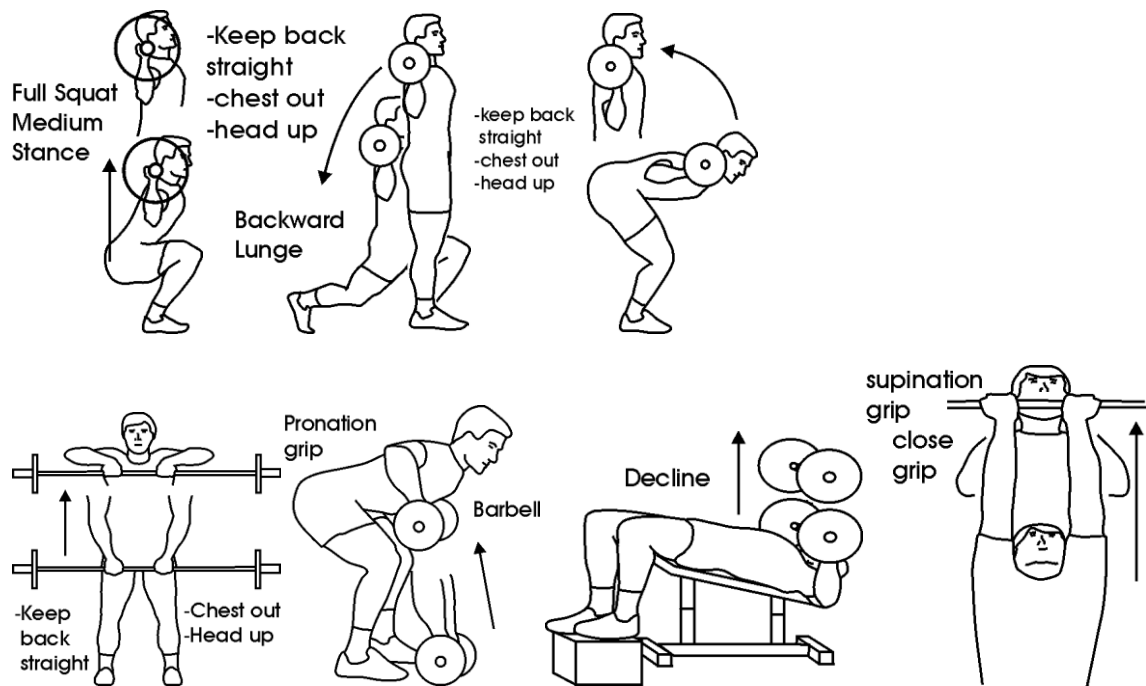
**Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10**

Sèries: 4

Exercicis: 7 (per estacions, totes les sèries de l'exercici seguides)

Tornada a la calma: 10' d'estiraments (30" per estirament, tots els grups musculars principals).

Temps sessió: 45' a 60'



C8

10' Escalfament tipus cursa (canvis de ritme i direcció)

Part principal:

Cursa al esprint 5" al 100% Velocitat màxima (VMàx) i recuperació de 55" caminant // 6 vegades

6x[(5" a 100% VMàx) + (55" caminar)]

Recuperació completa de 6': cursa al 60% VMA i baixar sobre les 110 – 130 p.p.m.

Cursa al esprint 5" al 100% Velocitat màxima (VMàx) i recuperació de 55" caminant // 6 vegades

6x[(5" a 100% VMàx) + (55" caminar)]



**Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10**

Circuit d'estabilització FCR3

Tornada a la calma: caminar 5' i 10' d'estiraments (30" per estirament, tots els grups musculars principals).

Temps sessió: 1h

**Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10**

| Programa estiraments estàtics FCR | | | |
|--|---|----------------------|-----|
| Realització: | Final sessió | | |
| Exercici | Grups musculars | Series x reps/ pausa | Obs |
| Dempeus | | | |
| | Bessons/soli + quàdriceps + isquiotibials | 1 x 30" | |
| | Flexors maluc | 1 x 30" | |
| | Flexors maluc + rotadors tronc | 1 x 30" | |
| Assegut | | | |
| | Adductors, glutis | 1 x 30" | |
| | Glutis + isquios + adductors | 1 x 30" | |
| | Dorsals + tríceps | 1 x 30" | |
| Ajagut d'esquenes | | | |
| | Glutis + isquios + lumbar | 1 x 30" | |
| | | 1 x 30" | |

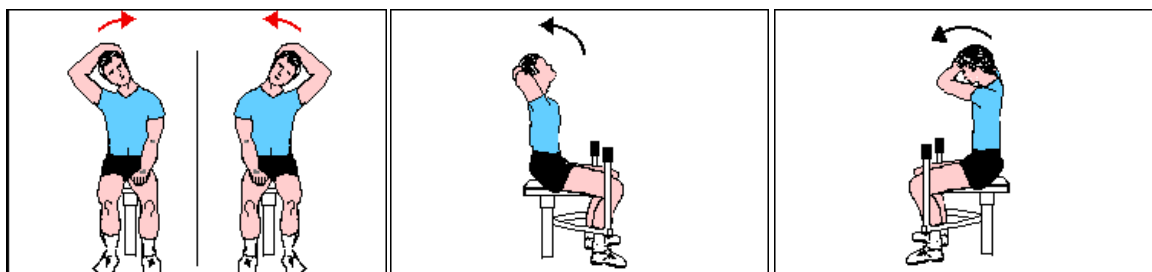
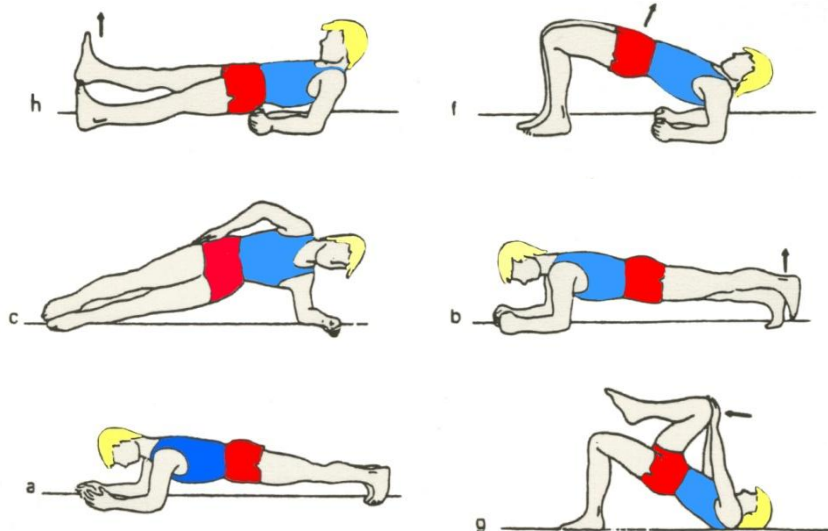
CIRCUITS D'ESTABILITZACIÓ

Circuit isometria zona mitja + Flexions + Abdominals

- ✓ 2 sessions/setmana de 20'
- ✓ 1 sessió junt amb segon entrenament de cursa de la setmana (C2, C4, C6 o C8)
- ✓ L'altre sessió es realitzarà de manera individual a casa

CIRCUIT D'ESTABILITZACIÓ FCR1 [CICLES 1 I 2]

Isomètrics - Mantenir la posició:



1^a setmana: 1 sèrie de 15" de cada / pausa de 15" entre exercicis

2^a setmana: 1 sèrie de 20" de cada / pausa de 20" entre exercicis

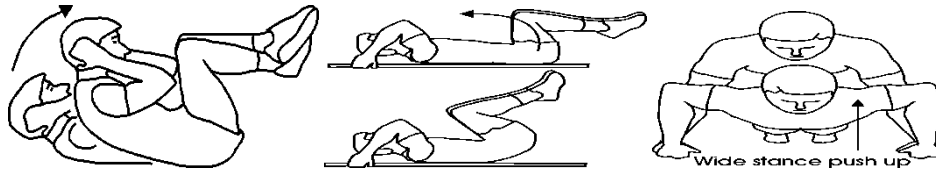
3^a setmana: 1 sèrie de 30" de cada / pausa de 30" entre exercicis

4^a setmana: 1 sèrie de 30" de cada / pausa de 15" entre exercicis

Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10

Flexions + Abdominals:

Realitzar en circuit, un exercici després de l'altre fins a completar els tres i tornar a començar: en total 3 voltes al circuit



1^a setmana: 1 sèrie de 15 repeticions de cada / pausa de 30'' entre exercicis

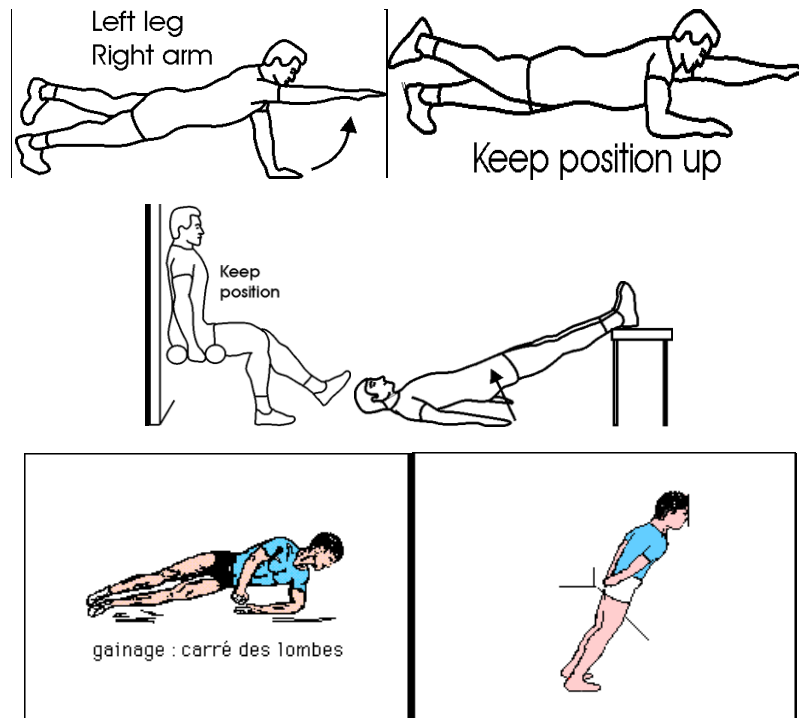
2^a setmana: 1 sèrie de 20 reps de cada / pausa de 30'' entre exercicis

3^a setmana: 1 sèrie de 15 reps de cada / pausa de 15'' entre exercicis

4^a setmana: 1 sèrie de 20 reps de cada / pausa de 15'' entre exercicis

CIRCUIT D'ESTABILITZACIÓ FCR2 [CICLE 3]

Isomètrics - Mantenir la posició:



1^a setmana: 1 sèrie de 15" de cada / pausa de 15" entre exercicis

2^a setmana: 1 sèrie de 20" de cada / pausa de 20" entre exercicis

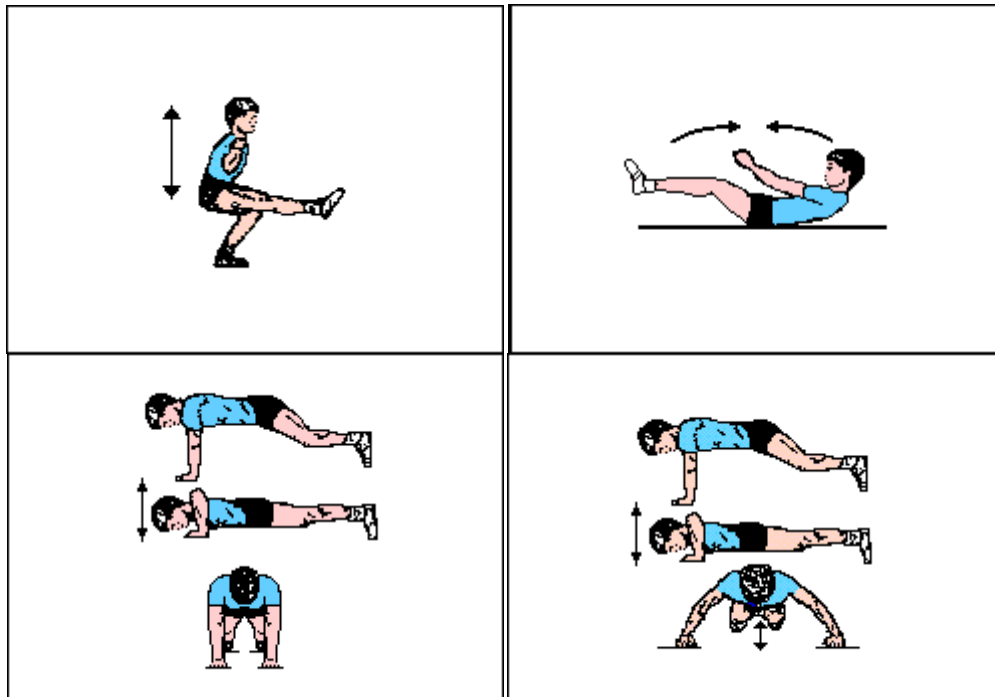
3^a setmana: 1 sèrie de 30" de cada / pausa de 30" entre exercicis

4^a setmana: 1 sèrie de 30" de cada / pausa de 15" entre exercicis

Flexions + Abdominals + Cames:

Realitzar en circuit, un exercici després de l'altre fins a completar els tres i tornar a començar: en total 3 voltes al circuit

Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10



Sentadeta a 1 cama: baixar fins a 90^a en genoll i mantenir 3" abans de pujar

Flexions de braços: oberts i tancats

1^a setmana: 1 sèrie de 15 repeticions de cada / pausa de 30" entre exercicis

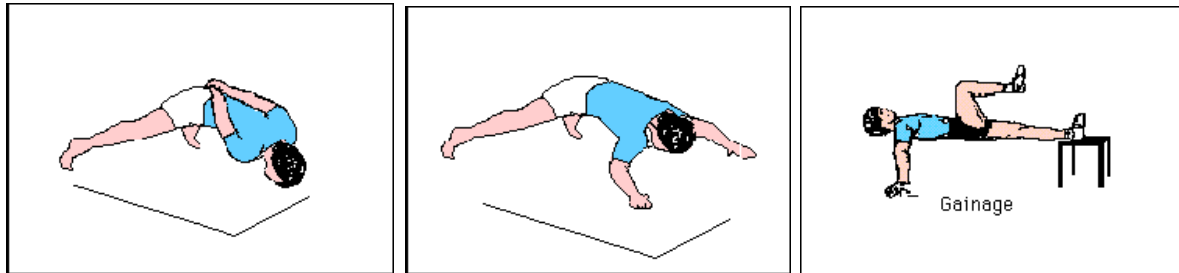
2^a setmana: 1 sèrie de 20 reps de cada / pausa de 30" entre exercicis

3^a setmana: 1 sèrie de 15 reps de cada / pausa de 15" entre exercicis

4^a setmana: 1 sèrie de 20 reps de cada / pausa de 15" entre exercicis

CIRCUIT D'ESTABILITZACIÓ FCR3 [CICLE 4]

Isomètrics - Mantenir la posició:



1^a setmana: 2 sèrie de 15" de cada / pausa de 15" entre exercicis

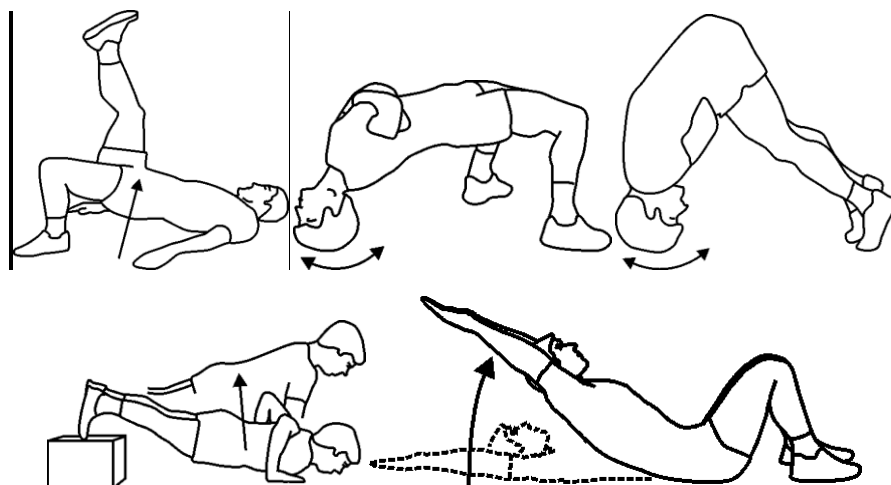
2^a setmana: 2 sèrie de 20" de cada / pausa de 20" entre exercicis

3^a setmana: 2 sèrie de 30" de cada / pausa de 30" entre exercicis

4^a setmana: 2 sèrie de 30" de cada / pausa de 15" entre exercicis

Flexions + Abdominals + Cames + Coll:

Realitzar en circuit, un exercici després de l'altre fins a completar els tres i tornar a començar: en total 3 voltes al circuit





**Direcció Tècnica Federació Catalana Rugby
Preparació Física temporada 2009/10**

1ª setmana: 1 sèrie de 15 repeticions de cada / pausa de 30" entre exercicis

2ª setmana: 1 sèrie de 20 reps de cada / pausa de 30" entre exercicis

3ª setmana: 1 sèrie de 15 reps de cada / pausa de 15" entre exercicis

4ª setmana: 1 sèrie de 20 reps de cada / pausa de 15" entre exercicis