



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

GUÍA PARA EL ENTRENAMIENTO DEL RUGBY





INTRODUCCIÓN

Esta guía es realizada y dirigida a todos los estudiantes de la corporación universitaria Antonio José de sucre, administrativos y docentes, con el fin de seguir su preparación física, y aprendan conceptos básicos y técnicos del deporte rugby y además tengan una herramienta de base para realizar los ejercicios y sesiones de trabajo.

La coordinación de recreación y deporte invita a toda la comunidad en general a seguir con sus actividades deportivas, es así que por medio de esta guía pretendemos les sirva de herramienta educativa y deportiva, que les facilite el aprendizaje del deporte del rugby, de una manera sencilla y eficaz para realizar desde sus casas.

Además se facilitan ejercicios en los que intervienen las 4 capacidades excepcionales para el desarrollo de esta disciplina deportiva, como lo son: resistencia, velocidad, fuerza y flexibilidad.



EJERCICIO NUMERO 1

FUERZA RESISTENCIA O TAMBIÉN DENOMINADO POR OTROS COMO RESISTENCIA A LA FUERZA

Hablando un poco más teórico se entendería como la capacidad de mantener una fuerza a un nivel constante durante una actividad o gesto deportivo.

SENTADILLA ISOMETRICA

NOTA: Recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

MATERIALES: una pared

DESARROLLO: en posición se sentadilla apoyados en la pared, solo con piernas y espalda aguantar la mayor cantidad de tiempo posible

VARIACIÓN: la cual se puede realizar, anexándole peso encima de las piernas.



EJERCICIO **NUMERO 2**



PLANCHA PARA ABDOMINALES

NOTA: Recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

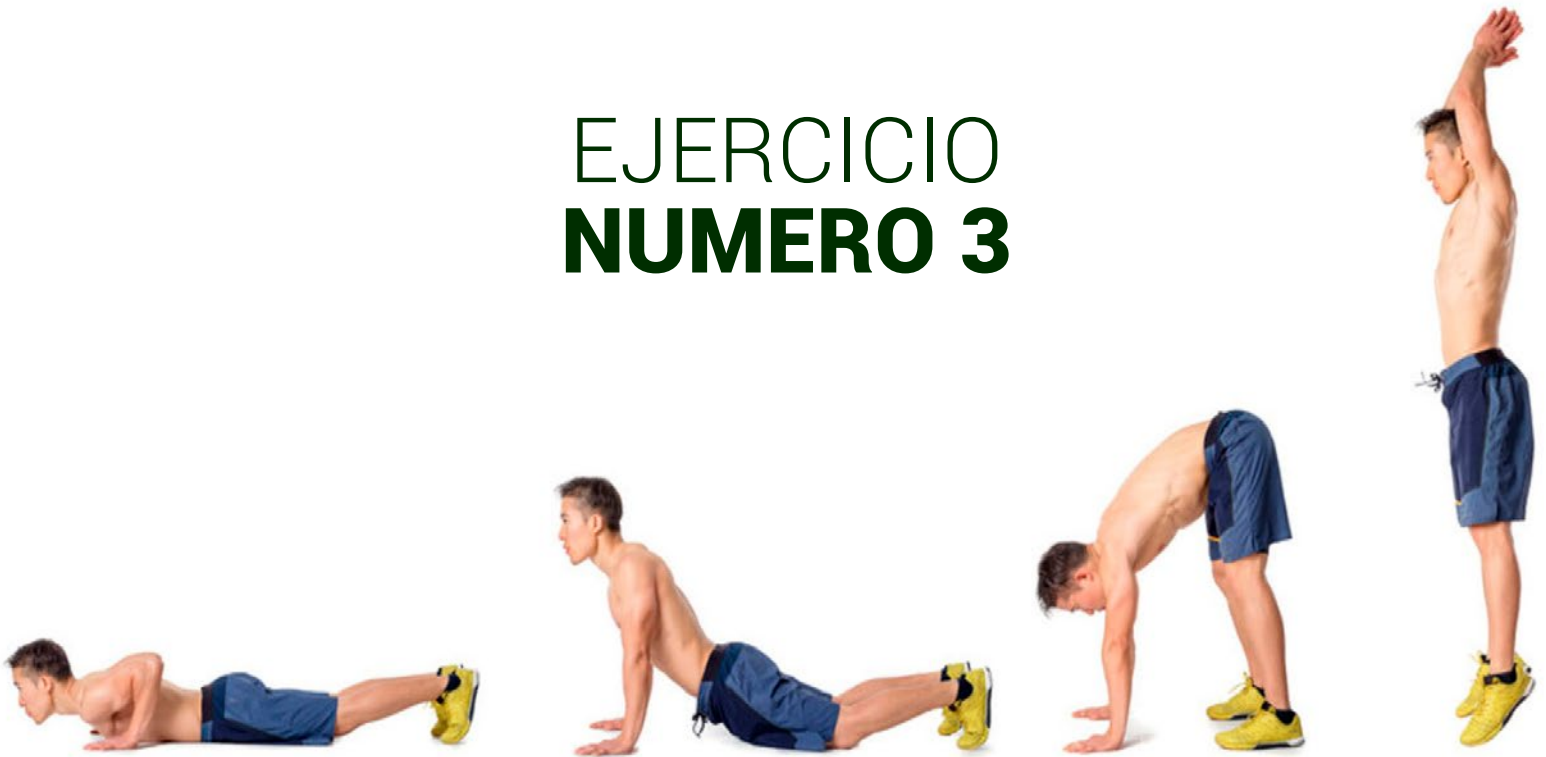
MATERIALES: una colchoneta

DESARROLLO: en posición de supinación o boca abajo, apoyarse en la punta de los pies y la parte interna de los antebrazos, aguantar la mayor cantidad de tiempo posible.

VARIACIÓN: la cual se puede realizar, anexándole peso encima de la espalda.



EJERCICIO NUMERO 3



BURPEES

NOTA: Recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

MATERIALES: una colchoneta

DESARROLLO: Para realizar correctamente los burpees, es importante que comencemos el ejercicio de pie. Los colocaremos en una posición neutra, con los pies a la anchura de los hombros. Acto seguido, apoyando las manos en el suelo, estiraremos las piernas con un impulso explosivo para acabar en la posición adecuada para realizar una flexión, tocando el suelo con el pecho si es posible.

VARIACIÓN: la cual se puede realizar, anexándole saltos de jumping Jack



EJERCICIO NUMERO 4



MOUNTAIN CLIMBER

NOTA: Recuerda realizar un calentamiento previo antes de empezar movimientos articulares y estiramientos.

MATERIALES: una colchoneta

DESARROLLO: En una posición de flexión, con las manos en un banco, en la esterilla o en el suelo, traemos una pierna hacia tu pecho y luego al llevarla hacia tras, vas a traer la pierna contraria hasta tu pecho. Repite alternando cada pierna lo más rápido posible.

VARIACIÓN: la cual se puede realizar, anexándole flexiones de brazos.





Corporación universitaria Antonio José de sucre
COORDINACIÓN DE RECREACIÓN Y DEPORTE

Fecha: abril – mayo **Deporte:** Rugby

Tema: Resistencia

Objetivo: Mejorar la capacidad de resistencia aeróbica con entrenamiento funcional

Responsable: Daniel rodríguez 301 380 58 79 Liderman García 321 729 6807

SESIONES DE ENTRENAMIENTO **ETAPA INICIAL**

Duración: 10 minutos



Calentamiento
coordinación



movimientos
articulares



Estiramiento



Hidratación

METODOLOGÍA

• Método Streching

• Lúdico



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

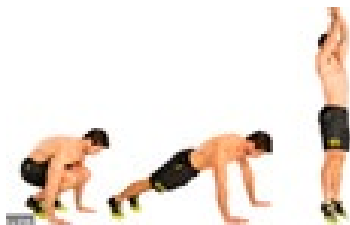
SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA CENTRAL

EJECUCIÓN DE EJERCICIOS

Duración: 30 minutos

- BURPEES



- SALTOS DE FRENTE Y ATRÁS



- SKIPPIN

- JUMPIC JACKS



METODOLOGÍA

- Repetición
- Pedagógico
- Continuo

Se realizaran cada ejercicio durante 40 segundos de ejecución con 15 de descanso para el empezar el siguiente. al finalizar la serie 2 minuto de descanso 4 round



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA FINAL

Duración: 10 minutos

• HIDRATACIÓN



• ESTIRAMIENTOS



METODOLOGÍA

- Stretching
- Lúdicos





Corporación universitaria Antonio José de sucre
COORDINACIÓN DE RECREACIÓN Y DEPORTE

Fecha: abril – mayo **Deporte:** Rugby

Tema: Fuerza entren inferior

Objetivo: Mejorar la capacidad de la fuerza, en miembros inferiores, con entrenamiento funcional

Responsable: Daniel rodríguez 301 380 58 79 Liderman García 321 729 6807

SESIONES DE ENTRENAMIENTO **ETAPA INICIAL**

Duración: 10 minutos



Calentamiento
coordinación



movimientos
articulares



Estiramiento



Hidratación

METODOLOGÍA

• Método Streching

• Lúdico



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA

SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA CENTRAL

EJECUCIÓN DE EJERCICIOS

Duración: 30 minutos

- Sentadilla con saltos



- Tijeras dinámicas



- Abductores



- Salto al cajón



METODOLOGÍA

- Repetición
- Pedagógico
- Continuo

Se realizaran cada ejercicio durante 25 repeticiones.

Descanso de 1 minuto entre serie Al finalizar serán 4 round



SESIONES DE ENTRENAMIENTO

ETAPA FINAL

Duración: 10 minutos

• HIDRATACIÓN



• ESTIRAMIENTOS



METODOLOGÍA

- Stretching
- Lúdicos



Antonio José de Sucre
CORPORACIÓN UNIVERSITARIA