



INFORME DE PREPARACION FISICA

Informe Preparado Por Profesor Msc Eduardo Fuentes Sepulveda
Profesor Sebastian Espinoza
Head Coach Preparacion Fisica Chile Rugby

HAZTECONDOR
SÉ PARTE DEL CLUB
DE LOS FANÁTICOS DEL RUGBY

CLUB
CÓNDORES
CHILE RUGBY HOSPITALITY

Inscríbete hoy en www.clubcondores.cl



CATEGORIA M18

Trabajo físico realizado post temporada con microciclos de desarrollo cargas sub máximas y máximas. Basado en formación de base física (control motor, balance, simetrías). Aprendizajes de levantamiento de pesas y calidad de movimientos.

Su plan físico consta de 2 sesiones de trabajo funcional, 2 sesiones de fuerza y 1 sesión de trabajo de resistencia.

Respecto a el trabajo funcional está basado en estabilizar cadera y hombros mejorar su equilibrio y movilidad articular.

Respecto a fuerza son ejercicios generales basados en peso corporal y carga externa Sentadillas, arranque y cargada son los ejercicios utilizados.

En esta misma área usamos ejercicios orientados usando estabilizadores de columna en base a ejercicios rotacionales y de características excéntricas.

Finalmente, respecto a resistencia usamos trabajo intermitente de alta y baja intensidad.

CATEGORIA M20

Trabajo físico realizado con microciclos de desarrollo y de choque.

Desarrollo de fuerza máxima basado en formación de base física (control motor, balance, simetrías) y de activación de control motor.

Reforzamiento en calidad de levantamiento de pesas y calidad de movimientos. Es un grupo que necesita de supervisión constante y pautas claras de trabajo.

Su plan físico consta 5 veces por semana trabajo de fuerza máxima en el gimnasio y 2 sesiones de trabajo de desarrollo de rugby conditionings en cancha.

Respecto a fuerza son ejercicios generales basados en peso corporal y carga externa, Sentadillas, press banco, peso muerto, estocadas y empujes de carro con pesos maximales son la mayoría de los ejercicios utilizados.

HAZTE CONDOR
SE PARTE DEL CLUB
DE LOS FANÁTICOS DEL RUGBY

Inscríbete hoy en www.clubcondores.cl

CLUB CONDORS
CHILE RUGBY HOSPITALITY



En esta misma área usamos ejercicios orientados usando estabilizadores de columna en base a ejercicios rotacionales y de características excéntricas. Los ejercicios usados son con carga externa (dorsal ruso, rotaciones con disco etc.)

Finalmente, respecto del trabajo que realizamos instruimos a los jugadores a descansar completamente en el aspecto físico y técnico por un período de dos semanas de corrido, retomando sus entrenamientos con el plantel de la selección el día Lunes 7 de enero, dónde comenzamos el proceso de pre temporada con vistas a los torneos que se vienen para el próximo año. Les aconsejamos firmemente el no participar de los torneos de seven de verano, ya que se contraponen en relación a lo que queremos conseguir en el aspecto físico de cada uno de ellos y teniendo en consideración las cargas y el tipo de trabajo realizado, se encuentran más propensos a sufrir algún tipo de lesión si participar de cualquier otra actividad.

RUGBY XV

Estamos en proceso de post temporada, dónde se desarrollaron trabajos con cargas de fuerza máxima durante 5 semanas. Preocupándonos de mantener un volumen, intensidad y densidad máximos.

En las semanas realizamos entre 7 estímulos físicos siendo 5 de fuerza, los cuales se realizaron en el gimnasio y 2 estímulos físicos de rugby y acondicionamiento de resistencia a la fuerza. Respecto a fuerza son ejercicios generales basados en peso corporal y carga externa, sentadillas, press banco, peso muerto, estocadas y empujes de carro con pesos maximales son la mayoría de los ejercicios utilizados.

En esta misma área usamos ejercicios orientados usando estabilizadores de columna en base a ejercicios rotacionales y de características excéntricas. Los ejercicios usados son con carga externa (dorsal ruso, rotaciones con disco etc.)

Finalmente, respecto del trabajo que realizamos instruimos a los jugadores a descansar completamente en el aspecto físico y técnico por un período de dos semanas de corrido, retomando sus entrenamientos con el plantel de la selección el día Lunes 7 de enero, dónde comenzamos el proceso de pre temporada con vistas a los torneos que se vienen para el próximo año. Les aconsejamos firmemente el no participar de los torneos de seven de verano, ya que se contraponen en relación a lo que queremos conseguir en el aspecto físico de cada uno de ellos y teniendo en consideración las cargas y el tipo de trabajo realizado, se encuentran más propensos a sufrir algún tipo de lesión si participar de cualquier otra actividad.

HAZTE CONDOR
SÉ PARTE DEL CLUB
DE LOS FANÁTICOS DEL RUGBY

CLUB
CONDORS
CHILE RUGBY HOSPITALITY

Inscríbete hoy en www.clubcondores.cl



RUGBY 7

Estamos en proceso de cargas específicas para competencia. En las semanas realizamos entre 3 a 4 estímulos físicos siendo 2 de fuerza y 2 de funcional. Trabajamos en coordinación con el área técnica por lo que permitió un perfecto acoplamiento entre las cargas, físicas y técnicas con sus periodos de recuperación.

Es necesario destacar que se han realizado los planes físicos de forma individual basados en los resultados de las evaluaciones y con ello hacer un trabajo de mejor calidad respetando la individualidad y especificidad de posición de juego, desarrollo físico y años de experiencia.

Se realizaron evaluación con el CAR

Densidad de orina

Test de RAST

Soldabilidad

HAZTECONDOR
SÉ PARTE DEL CLUB
DE LOS FANÁTICOS DEL RUGBY

Inscríbete hoy en www.clubcondores.cl

CLUB
CONDÓRES
CHILE RUGBY HOSPITALITY