



CIRCULAR 60/2019

Santiago, 16 de agosto de 2019.

DE : Federación de Rugby de Chile

A : Presidentes de Asociaciones del país.

REF.: Plan físico jugadoras pre Seleccionado Nacional Seven Damas M18 y Adulta.

De nuestra consideración:

Junto con saludarlos, tenemos el agrado de informarles sobre el plan físico y la nómina de jugadoras que se encuentran dentro de la estructura de alto rendimiento de Chile Rugby.

Se informa que se hará el seguimiento de cada una de ellas, en los centros de alto rendimiento o bien, en gimnasio de su ciudad, siendo monitoreadas por el preparador físico el Sr. Bryan Contreras, quien a su vez será guiado por el jefe del Área Física Sr. Sebastián Espinoza.

La nómina de jugadoras es la siguiente:

#### ADULTA

| NOMBRE     | APELLIDO  | CLUB     |
|------------|-----------|----------|
| VALENTINA  | RUZ       | CHUNCHAS |
| KATARINA   | RESTOVIC  | GARUMAS  |
| ISABEL     | MALDONADO | KOYAN    |
| CARLA      | SANCHEZ   | KOYAN    |
| CAMILA     | GARCIA    | OLD NAVY |
| NATALIE    | BADILLA   | OLD RED  |
| NICOLE     | OGALDE    | OLD RED  |
| CATALINA   | MIRANDA   | PANTERAS |
| FERNANDA   | MALDONADO | PWCC     |
| MACKARENA  | BRAVO     | PWCC     |
| PAULA      | DIAZ      | PWCC     |
| MARIA JOSE | ZAMORA    | TRAUKOS  |
| CARLA      | JORQUERA  | VARC     |
| GISSEL     | CASTAÑEDA | VIÑA     |

**HAZTE CONDOR**  
**SÉ PARTE DEL CLUB**  
**DE LOS FANÁTICOS DEL RUGBY**

**CLUB CONDORS**  
CHILE RUGBY HOSPITALITY

Inscríbete hoy en [www.clubcondores.cl](http://www.clubcondores.cl)



|             |         |          |
|-------------|---------|----------|
| PIER ANGELA | COLOMBO | VIÑA     |
| DANIELA     | ROJAS   | VIÑA     |
| DANIELA     | BAEZA   | WALLMAPU |

## M18

| NOMBRE        | APELLIDO   | CLUB             |
|---------------|------------|------------------|
| JOAQUINA      | HERRERA    | AMAZONAS         |
| MARIA FERANDA | MENESES    | ASGARD           |
| CAMILA        | CARRASCO   | COLINA           |
| VALENTINA     | GUERRA     | COLINA           |
| OLGA          | RIQUELME   | LLARETAS         |
| CRISTIANNE    | VARGAS     | LOBOS            |
| ANTONIETA     | BADILLA    | OLD RED          |
| JAZMIN        | JARA       | OLD NAVY         |
| MACARENA      | LEIVA      | OLD NAVY         |
| ANTHIE        | RIQUELME   | TRAPIALES MAILEN |
| EMILY         | PRADO      | TRAPIALES MAILEN |
| KRISHNA       | MENESES    | TRAPIALES MAILEN |
| VALENTINA     | CALDERON   | TRAPIALES MAILEN |
| VALENTINA     | MILLAS     | TRAPIALES MAILEN |
| ALEXSANDRA    | FERNANDEZ  | TRAPIALES MAILEN |
| JAVIERA       | PALOMINOS  | TRAPIALES MAILEN |
| FERNANDA      | PINUER     | POTROS           |
| ELVIRA        | DAVIS      | PWCC             |
| CARLA         | GUERRERO   | UFRO             |
| MARIA         | PLATA      | UDEC             |
| JAVIERA       | VIDAL      | UMAG             |
| BARBARA       | BUSTAMANTE | UMAG             |
| ANTONELLA     | FIGUEROA   | VARC             |
| MARTINA       | RETAMALES  | VARC             |
| CATALINA      | VILLAROEL  | VIÑA             |
| MITZI         | CANALES    | VIÑA             |
| KENDRA        | CABEZAS    | WALLMAPU         |

**HAZTECONDOR**  
**SÉ PARTE DEL CLUB**  
**DE LOS FANÁTICOS DEL RUGBY**

**CLUB**  
**CONDORES**  
CHILE RUGBY HOSPITALITY

Inscríbete hoy en [www.clubcondores.cl](http://www.clubcondores.cl)



## PROGRAMA:

Las jugadoras deberán entrenar los martes, jueves y viernes en los centros de alto rendimiento ya sea en Antofagasta-Fit City, Viña del Mar-Sporting o Santiago-CARR, para quienes no cuenten con centro en su ciudad, podrán realizar el plan en gimnasio de su preferencia y comunicarse con el preparador físico, quien las orientará para cumplir los planes y/o formas de entrenar, todos los entrenamientos serán reportados al preparador físico.

Además se informa, que una vez al mes habrán concentrados en las dependencias de Chile Rugby, los días viernes y sábado en las fechas que se detallan a continuación:

| Actividad              | Agosto                           | Septiembre  | Octubre   |
|------------------------|----------------------------------|---|---|
| Entrenamientos físicos | Martes 20 y 27<br>Jueves 22 y 29 | Martes 3, 10 y 24<br>Jueves 5, 12, 26<br>Viernes 13 | Martes 1, 8 y 15<br>Jueves 3, 10 y 17<br>Viernes 18 |
| Concentrados           | 30 y 31                          | 27 y 28   | 11 y 12   |

El plan físico será enviado directamente a las jugadoras con copia a los clubes y asociaciones.

### Próximas Competencias:

- Torneo Sudamericano M18, 26 y 27 de octubre, Santiago de Chile.
- Torneo Valentín Martínez Nin, 8 y 9 de noviembre, Montevideo, Uruguay.
- Torneo Seven de la República, 23 de noviembre, Santa Fé, Argentina.

**Recordamos que las jugadoras deben contar con su licencia de jugador federado (LJF) al día y un seguro de salud vigente para poder participar de actividades de Chile Rugby.**

Agradecemos a cada uno de los clubes y Asociaciones que constantemente están apoyando el proceso de nuestras selecciones, al tiempo de solicitarles reenviar esta información a los clubes de su jurisdicción.

Quedamos a su disposición, ante cualquier inquietud.

Saluda Atentamente,

**Dalivor Franulic**  
Gerente Deportivo

**HAZTE CONDOR**  
**SE PARTE DEL CLUB**  
**DE LOS FANÁTICOS DEL RUGBY**

Inscríbete hoy en [www.clubcondores.cl](http://www.clubcondores.cl)

**CLUB CONDORES**  
CHILE RUGBY HOSPITALITY