

ACTIVATE

Programa de Ejercicios para Prevención de lesiones de World Rugby™

Programas de entrenamiento Activate

Cuatro diferentes programas de ejercicios para grupos de edades específicas:

Programas para adultos

Programas para juveniles

1

Programma

A

2

Programma

M15

3

Programma

M16

4

Programma

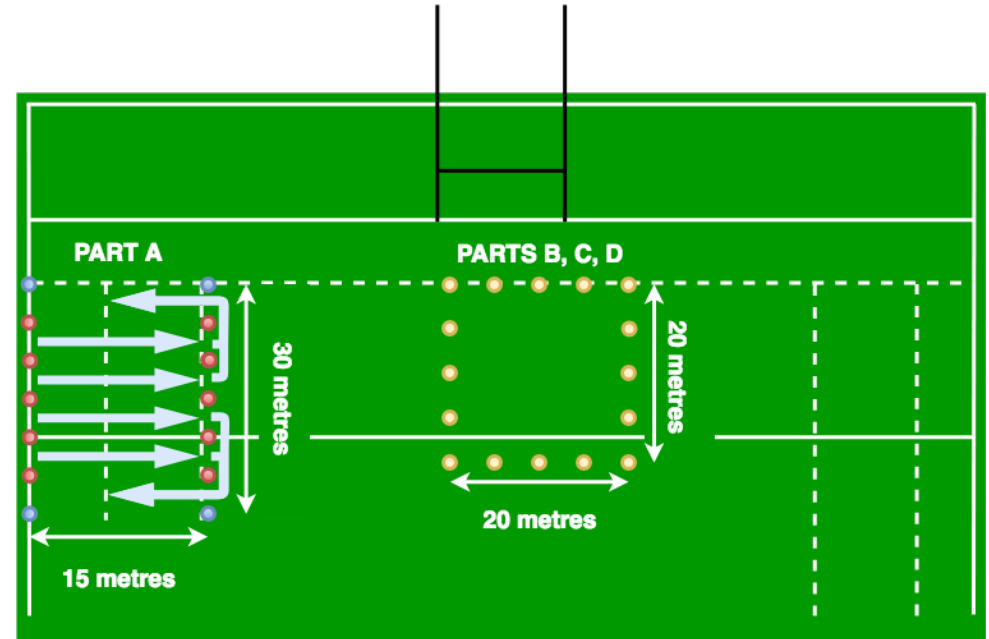
M18

¿Qué es Activate?

Activate es un programa de ejercicios estructurado y progresivo diseñado para ser utilizado como parte de las sesiones de entrenamiento y las rutinas de entrada en calor antes del partido.

Hay cuatro versiones de Activate:

- Menores de 15 (Edad: 13-15 años)
- Menores de 16 (Edad: 15-16 años)
- Menores de 18 (Edad: 16-18 años)
- Adultos (Edad: 18+ años)



Diseño sugerido de cancha para Activate

¿Qué beneficios tiene usar Activate?

Usando Activate con jugadores ayudará a desarrollar y mejorar su:

- Control y habilidad general de movimientos: muchos de los ejercicios en Activate pueden ayudar a desarrollar la estabilidad y movilidad que sustentan el desempeño seguro y efectivo de los diferentes movimientos cuando se juega al rugby.
- Acondicionamiento y desempeño atlético: la naturaleza progresiva de Activate puede ayudar a mejorar partes del desempeño atlético de los jugadores, tales como: fuerza, potencia, velocidad de carrera y capacidad de cambio de dirección de manera eficiente
- Robustez física: el uso de Activate puede ayudar a desarrollar la capacidad de los músculos, tendones y ligamentos de manejar las fuerzas que sienten cuando juegan al rugby, llevando a disminuir el riesgo de que estas estructuras se dañen jugando al rugby y a otros deportes.

Puntos comunes del programa que constituyen las “8 claves de Activate”

Cada ejercicio en el programa Activate generalmente incluye dos o tres puntos clave de las 8 claves de Activate.

“8 claves de Activate”:

- Cabeza neutra / levantada (piense que "está mirando por encima de sus anteojos de sol")
- Pecho arriba
- Contraer juntos los hombros
- Hombros al nivel de las caderas
- Soporte en el tronco
- Rodillas blandas
- Cadera, rodilla, tobillo alineados
- Rodillas más allá de los dedos de los pies



Cabeza neutra



Cabeza levantada



Pecho arriba



Contraer juntos los hombros



Hombros al nivel de las caderas



Soporte en el tronco



Cadera, rodilla, tobillo alineados



Rodillas más allá de los dedos de los pies

Rodillas blandas

Si bien cada ejercicio tiene algunos puntos exclusivos que los entrenadores deben usar para instruir a sus jugadores, también hay algunas referencias genéricas que los entrenadores también pueden usar que son comunes a muchos ejercicios y ayudarán a entrenar a los jugadores a realizar los ejercicios con buena postura y control.

DÍA DEL PARTIDO

PARTE

A

7 minutos

INTENSIDAD
50%

Actividades de carrera para entrada en calor del cuerpo



Carrera de serpientes

S: 1 R: 3 D: 15 m

- Alternar cambios de dirección de izquierda a derecha mientras corre usando todo el ancho del canal
- Impulsar la pierna a través del cuerpo para comenzar el cambio de dirección

Claves de Activate: Pecho arriba.

Actividades para mejorar la movilidad y la estabilidad en la parte superior e inferior del cuerpo



Sentadilla desde parado con giro

S: 1 R: 12

- Pies separados un ancho de hombros con los dedos de las manos debajo de los dedos de los pies
- Hacer una sentadilla lo más profunda que sea posible con los codos dentro de las rodillas
- Rotar el pecho mientras alternativamente se estiran los brazos encima de la cabeza
- Enderezar las piernas manteniendo los dedos debajo de los dedos de los pies

Claves de Activate: Cabeza levantada. Pecho arriba.



Caminar Punta-Talón con rodillas levantadas

S: 1 R: 2 D: 15 m

- Poner la rodilla de adelante contra el pecho
- Dar un paso plantando la pierna del talón a la punta del pie
- Repetir con cada paso adelante

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

PARTE

B

7 minutos



Equilibrio en una pierna con empuje para desequilibrar

S: 1 R: 1 / pierna D: 30 s / pierna

- El jugador uno se para sobre una pierna, con la rodilla de la pierna de apoyo ligeramente doblada. El jugador dos se para al costado del jugador uno
- Usando ambas manos el jugador dos empuja al jugador uno tratando de que pierda el equilibrio mientras el jugador uno trata de mantener su equilibrio

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Elevación del brazo de costado con resistencia

S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Brazos al costado y levemente lejos del cuerpo
- Tratar de elevar los brazos al costado lejos del cuerpo mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Rotación de brazo con resistencia

S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Sostener los brazos cerca del cuerpo y doblar los codos a 90°
- Tratar de mover las manos alejándolas del cuerpo con los codos tocando el cuerpo, mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Arabesco de una sola pierna S: 1 R: 10 / pierna

- Parado en una pierna con la rodilla de la pierna de apoyo levemente doblada
- Inclinarsse lentamente hacia adelante desde la cadera hasta que el tronco esté paralelo al suelo y los brazos estirados a los costados
- Volver a la posición inicial tratando de mantener el equilibrio

Claves de Activate: Cabeza neutral. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

Actividades de entrenamiento de resistencia para desarrollar fuerza y potencia

DÍA DEL PARTIDO

PARTE

C

7 minutos



Escalada

S: 6 R: 5

- Comenzar en posición de flexión de brazos
- Impulsar alternando las rodillas hacia los codos mientras se extiende completamente la pierna que lleva el peso del cuerpo
- 1 Serie = 5 pasos alternados

Claves de Activate: Cabeza levantada. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



Salto adelante y quieto

S: 1 R: 8 / pierna

- Salto adelante despegando y aterrizando sobre la misma pierna
- La distancia del salto debe ser lo suficientemente grande para desafiar el control y el equilibrio

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Rodillas blandas. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Flexión de brazos explosiva – alternar

S: 1 R: 15

- Comenzar en posición de flexiones de brazos con una mano delante de la cabeza y la otra bajo el pecho
- Minimizando la inclinación del codo, empujar explosivamente con los hombros y alternar la posición de la mano adelante y atrás a las diferentes posiciones iniciales

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



Trote y saltos hacia pelotas altas

S: 2 R: 5

- Comenzar trotando hacia adelante, después alternar saltos sobre una pierna e impulsando la rodilla de adelante hacia arriba
- Estirar las manos sobre la cabeza como para agarrar una pelota
- Aterrizar derecho sobre ambos pies bien separados

Claves de Activate: Rodillas blandas. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.

Ejercicios para mejorar la fuerza y función del cuello

PARTE

D

4 minutos

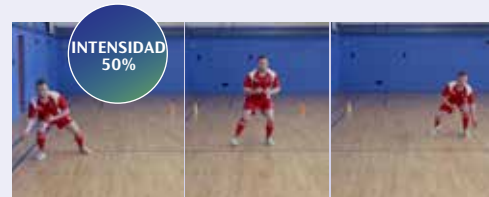


Contracción de cuello estático

S: 1 R: 1 / dirección D: 15 s / dirección

- Usar las manos para aplicar fuerza a la cabeza en una cantidad de direcciones mientras trata de mantener la cabeza quieta
- Dirección de fuerzas a ser aplicadas: mentón al pecho, ojos al cielo, oreja al hombro, mirar por encima del hombro

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Soporte en el tronco.



Desplazamiento diagonal a estocada

S: 2 R: 5

- Efectuar dos desplazamientos en diagonal a izquierda o derecha
- Terminar cada salto doble en posición de estocada manteniendo el tronco mirando al frente
- Efectuar alternativamente dos desplazamientos en diagonal a izquierda y derecha

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Trabajo de hombros

S: 2 R: 1

- El jugador uno eleva ambos brazos delante a la altura de los hombros, mientras el jugador dos agarra las muñecas del jugador uno
- El jugador dos intenta mover los brazos del jugador uno para arriba y para abajo, mientras el jugador uno intenta resistir ese movimiento

Claves de Activate: Cabeza neutral. Contraer juntos los hombros. Soporte en el tronco.

1

PARTE
A

7 minutos

Juegos con pequeños equipos y actividades de carrera para entrada en calor del cuerpo

Juegos con pequeños equipos
D: 5 minutos

- Usar juegos con pequeños equipos para que los jugadores se empiecen a mover, entren y se mantengan en calor y como ejercicios iniciales de aumento de pulsaciones
- Los grupos deben tener como máximo 6 jugadores

INTENSIDAD
50%



Carrera de serpientes
S: 1 R: 3 D: 15 m

- Alternar cambios de dirección de izquierda a derecha mientras corre usando todo el ancho del canal
- Impulsar la pierna a través del cuerpo para comenzar el cambio de dirección

Claves de Activate: Pecho arriba.

Actividades para mejorar la movilidad y la estabilidad en la parte superior e inferior del cuerpo

PARTE
B
7 minutos



Soporte de sentadilla S: 1 R: 12

- Pies separados un ancho de hombros con los dedos de las manos debajo de los dedos de los pies
- Hacer una sentadilla lo más profunda que sea posible con los codos dentro de las rodillas
- Enderezar las piernas manteniendo los dedos debajo de los dedos de los pies

Claves de Activate: Cabeza levantada. Pecho arriba.



Caminar Punta-Talón con rodillas levantadas
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Poner la rodilla de adelante contra el pecho
- Dar un paso plantando la pierna del talón a la punta del pie
- Repetir con cada paso adelante

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Equilibrio Talón Glúteo
S: 1 R: 1 / pierna D: 30 s / pierna

- Mantener el equilibrio sobre una pierna y estirar los brazos a los costados
- Hacer abrazos con las dos manos, alternando brazos arriba y abajo

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Elevación del brazo de costado con resistencia
S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Brazos al costado y levemente lejos del cuerpo
- Tratar de elevar los brazos al costado lejos del cuerpo mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Rotación de brazo con resistencia
S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Sustener los brazos cerca del cuerpo y doblar los codos a 90°
- Tratar de mover las manos alejándolas del cuerpo con los codos tocando el cuerpo, mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Arabesco de una sola pierna S: 1 R: 10 / pierna

- Parado en una pierna con la rodilla de la pierna de apoyo levemente doblada
- Inclinarsse lentamente hacia adelante desde la cadera hasta que el tronco esté paralelo al suelo y los brazos estirados a los costados
- Volver a la posición inicial tratando de mantener el equilibrio

Claves de Activate: Cabeza neutral. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

1

Actividades de entrenamiento de resistencia para desarrollar fuerza y potencia

PARTE

C

7 minutos



Escalada
S: 6 R: 5

- Comenzar en posición de flexión de brazos
- Impulsar alternando las rodillas hacia los codos mientras se extiende completamente la pierna que lleva el peso del cuerpo
- 1 Serie = 5 pasos alternados

Claves de Activate: Cabeza levantada. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



Salto adelante y quieto
S: 1 R: 8 / pierna

- Salto adelante despegando y aterrizando sobre la misma pierna
- La distancia del salto debe ser lo suficientemente grande para desafiar el control y el equilibrio

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Rodillas blandas. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Flexiones de brazos con rebote – ancho a angosto
S: 1 R: 15

- Comenzar en posición de flexiones de con las manos cerca entre sí
- Minimizando la inclinación del codo, empujar explosivamente con los hombros y alternar la posición de las manos de angosto a ancho

Claves de Activate: Cabeza levantada. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



Trote y saltos hacia pelotas altas
S: 2 R: 5

- Comenzar trotando hacia adelante, después alternar saltos sobre una pierna e impulsando la rodilla de adelante hacia arriba
- Estirar las manos sobre la cabeza como para agarrar una pelota
- Aterrizar derecho sobre ambos pies bien separados

Claves de Activate: Rodillas blandas. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.

INTENSIDAD 50%



Trabajo de hombros
S: 2 R: 1
D: 15 s / repetición

- El jugador uno eleva ambos brazos delante a la altura de los hombros, mientras el jugador dos agarra las muñecas del jugador uno
- El jugador dos intenta mover los brazos del jugador uno para arriba y para abajo, mientras el jugador uno intenta resistir ese movimiento

Claves de Activate: Cabeza neutral. Contraer juntos los hombros. Soporte en el tronco.

PARTE

D

4 minutos

Entrenamiento con sprints y ejercicios para mejorar la fuerza y función del cuello



Contracción de cuello estático
S: 1 R: 1 / dirección D: 15 s / dirección

- Usar las manos para aplicar fuerza a la cabeza en una cantidad de direcciones mientras trata de mantener la cabeza quieta
- Dirección de fuerzas a ser aplicadas: mentón al pecho, ojos al cielo, oreja al hombro, mirar por encima del hombro

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Soporte en el tronco.

Entrenamiento con sprints repetidos
S: 5 R: 1 D: 30 s

- Marcar una pista de 25 metros con conos cada 5 metros
- La mitad del grupo realiza sprints ida y vuelta hasta cada cono durante 30 segundos mientras la otra mitad realiza ejercicios de estiramiento de cuello
- Intercambiar los grupos para alternar los dos ejercicios



INTENSIDAD 50%

Desplazamiento diagonal a estocada
S: 2 R: 5

- Efectuar dos desplazamientos en diagonal a izquierda o derecha
- Terminar cada salto doble en posición de estocada manteniendo el tronco mirando al frente
- Efectuar alternativamente dos desplazamientos en diagonal a izquierda y derecha

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.

2

PARTE A

7 minutos

Juegos con pequeños equipos para entrada en calor del cuerpo

Juegos con pequeños equipos
D: 5 minutos

- Usar juegos con pequeños equipos para que los jugadores se empiecen a mover, entren y se mantengan en calor y como ejercicios iniciales de aumento de pulsaciones
- Los grupos deben tener como máximo 6 jugadores

INTENSIDAD 50%



Carrera de serpientes
S: 1 R: 3 D: 15 m

- Alternar cambios de dirección de izquierda a derecha mientras corre usando todo el ancho del canal
- Impulsar la pierna a través del cuerpo para comenzar el cambio de dirección

Claves de Activate: Pecho arriba.

Actividades para mejorar la movilidad y la estabilidad en la parte superior e inferior del cuerpo



Sentadilla desde parado con giro S: 1 R: 12

- Pies separados un ancho de hombros con los dedos de las manos debajo de los dedos de los pies
- Hacer una sentadilla lo más profunda que sea posible con los codos dentro de las rodillas
- Rotar el pecho mientras alternativamente se estiran los brazos encima de la cabeza
- Enderezar las piernas manteniendo los dedos debajo de los dedos de los pies

Claves de Activate: Cabeza levantada. Pecho arriba.



Caminar Punta-Talón con rodillas levantadas
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Poner la rodilla de adelante contra el pecho
- Dar un paso plantando la pierna del talón a la punta del pie
- Repetir con cada paso adelante

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

PARTE B
7 minutos



Equilibrio en una pierna con círculos de brazos

S: 1 R: 1 / pierna D: 30 s / pierna

- Mantener el equilibrio sobre una pierna y estirar los brazos a los costados
- Hacer pequeños círculos con los brazos: variando de círculos pequeños a círculos grandes

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Elevación del brazo de costado con resistencia

S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Brazos al costado y levemente lejos del cuerpo
- Tratar de elevar los brazos al costado lejos del cuerpo mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Rotación de brazo con resistencia

S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Sustener los brazos cerca del cuerpo y doblar los codos a 90°
- Tratar de mover las manos alejándolas del cuerpo con los codos tocando el cuerpo, mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Flexiones de cadera con curvatura Nórdica de isquiotibiales

S: 1 R: 5

- Ambos jugadores arrodillados en el suelo. El jugador dos sostiene los tobillos del jugador uno
- El jugador uno inclina su torso hacia delante y mantiene este ángulo durante todo el movimiento.
- El jugador uno baja lentamente su tronco al suelo manteniendo el mismo ángulo de cadera
- El jugador uno usa sus brazos para aterrizar e impulsarse atrás a la posición inicial

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.

Actividades de entrenamiento de resistencia para desarrollar fuerza y potencia



Pasos rápidos con resistencia

S: 6 R: 1

- El jugador uno apoya las manos en los hombros del jugador dos y se inclina hacia adelante
- El jugador uno alterna las rodillas impulsándolas hacia el pecho mientras extiende completamente la pierna de atrás para hacer contacto con el suelo en el mismo lugar en cada repetición.
- 1 serie = 5 repeticiones alternadas

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Salto en diagonal y quieto

S: 1 R: 8 / pierna

- Alternar un salto en diagonal hacia adelante a izquierda o derecha despegando y aterrizando en la misma pierna
- La distancia del salto debe ser lo suficientemente grande para desafiar el control y el equilibrio

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas blandas.



Flexión de brazos explosiva – alternar

S: 1 R: 15

- Comenzar en posición de flexiones de brazos con una mano delante de la cabeza y la otra bajo el pecho
- Minimizando la inclinación del codo, empujar explosivamente con los hombros y alternar la posición de la mano adelante y atrás a las diferentes posiciones iniciales

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



INTENSIDAD 50%

Trotar, Saltar hacia una pelota alta y Girar

S: 2 R: 5

- Comenzar trotando hacia adelante, después alternar saltos sobre una pierna e impulsando la rodilla de adelante hacia arriba
- Estirar las manos sobre la cabeza como para agarrar una pelota y girar 90º mientras está en el aire
- Aterrizando derecho sobre ambos pies en el suelo mirando al costado de la posición original

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



INTENSIDAD 50%

Espejo con el compañero

S: 2 R: 2

D: 15 s / repetición

- Los jugadores comienzan enfrentados uno a otro a 1 metro de distancia
- El jugador uno corre hacia adelante cortándose de un lado al otro
- El jugador dos se retira mientras trata de reflejar la dirección en la que corre el jugador uno

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

PARTE

C

7 minutos

Entrenamiento con sprints y ejercicios para mejorar la fuerza y función del cuello



Contracción de cuello estático

S: 1 R: 1 / dirección D: 15 s / dirección

- Usar las manos para aplicar fuerza a la cabeza en una cantidad de direcciones mientras trata de mantener la cabeza quieta
- Dirección de fuerzas a ser aplicadas: mentón al pecho, ojos al cielo, oreja al hombro, mirar por encima del hombro

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Soporte en el tronco.

Entrenamiento con sprints repetidos

S: 5 R: 1 D: 30 s

- Marcar una pista de 25 metros con conos cada 5 metros
- La mitad del grupo realiza sprints ida y vuelta hasta cada cono durante 30 segundos mientras la otra mitad realiza ejercicios de estiramiento de cuello
- Intercambiar los grupos para alternar los dos ejercicios

PARTE

D

4 minutos



Trabajo de hombros

S: 2 R: 1 D: 15 m / repetición

- El jugador uno eleva ambos brazos delante a la altura de los hombros, mientras el jugador dos agarra las muñecas del jugador uno
- El jugador dos intenta mover los brazos del jugador uno para arriba y para abajo, mientras el jugador uno intenta resistir ese movimiento

Claves de Activate: Cabeza neutral. Contraer juntos los hombros. Soporte en el tronco.

3

PARTE A

7 minutos

Juegos con pequeños equipos para entrada en calor del cuerpo

Juegos con pequeños equipos
D: 5 minutos

- Usar juegos con pequeños equipos para que los jugadores se empiecen a mover, entren y se mantengan en calor y como ejercicios iniciales de aumento de pulsaciones
- Los grupos deben tener como máximo 6 jugadores

INTENSIDAD 50%



Carrera de serpientes
S: 1 R: 3 D: 15 m

- Alternar cambios de dirección de izquierda a derecha mientras corre usando todo el ancho del canal
- Impulsar la pierna a través del cuerpo para comenzar el cambio de dirección

Claves de Activate: Pecho arriba.

Actividades para mejorar la movilidad y la estabilidad en la parte superior e inferior del cuerpo



Estocada adelante y estiramiento
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Estocada adelante y estirar los brazos sobre la cabeza
- La pierna de atrás no debe tocar el suelo
- Alternar la pierna que se adelanta en cada paso

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Rodillas más allá de los dedos de los pies.

PARTE B
7 minutos



Caminar Punta-Talón con rodillas levantadas
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Poner la rodilla de adelante contra el pecho
- Dar un paso plantando la pierna del talón a la punta del pie
- Repetir con cada paso adelante

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Equilibrio en una sola pierna con ojos cerrados

S: 1 R: 1 / pierna D: 30 s / pierna

- Parado en una pierna con la rodilla levemente doblada
- Cerrar los ojos y tratar de mantener el equilibrio durante 30 segundos
- Repetir con la otra pierna

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Elevación del brazo de costado con resistencia

S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Brazos al costado y levemente lejos del cuerpo
- Tratar de elevar los brazos al costado lejos del cuerpo mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Rotación de brazo con resistencia

S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Sostener los brazos cerca del cuerpo y doblar los codos a 90°
- Tratar de mover las manos alejándolas del cuerpo con los codos tocando el cuerpo, mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Estiramiento Nórdico estático de isquiotibiales

S: 1 R: 5

- Ambos jugadores arrodillados en el suelo. El jugador dos sostiene los tobillos del jugador uno
- El jugador uno inclina su torso hacia delante y abajo hasta el punto más bajo y mantiene esa posición 15 segundos.
- Después de 15 segundos bajar hasta el suelo y volver a la posición inicial

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.

Actividades de entrenamiento de resistencia para desarrollar fuerza y potencia

PARTE

C

7 minutos



Salto en el lugar

S: 1 R: 2 D: 15 m / repetición

- Mantener ligera inclinación de las rodillas, saltar y caer sobre las bolas de los pies mientras se salta adelante
- Tratar de minimizar el tiempo que los pies están en contacto con el suelo

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Flexión de brazos explosiva – cerca – lejos

S: 1 R: 15

- Comenzar en posición de flexiones de brazos con las manos delante de la cabeza
- Minimizando la inclinación del codo, empujar explosivamente con los hombros y alternar la posición de las manos de delante de la cabeza a debajo del pecho

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



Doble salto adelante y quieto

S: 1 R: 4 / pierna

- Salto adelante dos veces despegando y aterrizando sobre la misma pierna
- La distancia del salto debe ser lo suficientemente grande para desafiar el control y el equilibrio

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas blandas.

Salto de estocada adelante

S: 1 R: 10

- Comenzar en posición de estocada, saltar mientras se llevan los brazos arriba en forma explosiva
- Aterrizar con la pierna opuesta que ahora va adelante

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Caminata de hombros

S: 2 R: 5

- Comenzar con las piernas derechas y las manos en el suelo
- ‘Caminar’ las manos lo más lejos posible de la cabeza
- Mantener en extensión plena durante 2 segundos antes de caminar las manos para atrás hasta los pies

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Soporte en el tronco.



Entrenamiento con sprints y ejercicios para mejorar la fuerza y función del cuello

PARTE

D

4 minutos



Contracción de cuello estático

S: 1 R: 1 / dirección D: 15 s / dirección

- Usar las manos para aplicar fuerza a la cabeza en una cantidad de direcciones mientras trata de mantener la cabeza quieta
- Dirección de fuerzas a ser aplicadas: mentón al pecho, ojos al cielo, oreja al hombro, mirar por encima del hombro

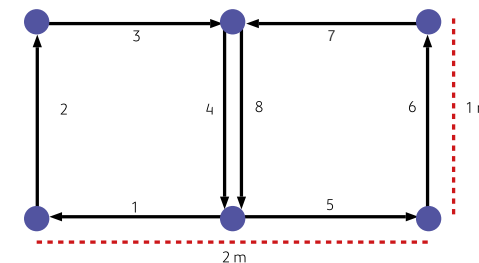
Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Soporte en el tronco.

Entrenamiento con sprints repetidos

S: 5 R: 1 D: 30 s

- Marcar una pista de 25 metros con conos cada 5 metros
- La mitad del grupo realiza sprints ida y vuelta hasta cada cono durante 30 segundos mientras la otra mitad realiza ejercicios de estiramiento de cuello
- Intercambiar los grupos para alternar los dos ejercicios

INTENSIDAD 50%



Formando un 8

S: 1 R: 1 D: 30 s

- El jugador imagina que está parado en un rectángulo de 2x1 metros
- Corriendo adelante, al costado y para atrás los jugadores forman un 8 siempre mirando al frente

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

INTENSIDAD 100%

4

PARTE

A

7 minutos

Juegos con pequeños equipos para entrada en calor del cuerpo

Juegos con pequeños equipos
D: 5 minutos

- Usar juegos con pequeños equipos para que los jugadores se empiecen a mover, entren y se mantengan en calor y como ejercicios iniciales de aumento de pulsaciones
- Los grupos deben tener como máximo 6 jugadores

INTENSIDAD
50%



Carrera de serpientes
S: 1 R: 3 D: 15 m

- Alternar cambios de dirección de izquierda a derecha mientras corre usando todo el ancho del canal
- Impulsar la pierna a través del cuerpo para comenzar el cambio de dirección

Claves de Activate: Pecho arriba.

Actividades para mejorar la movilidad y la estabilidad en la parte superior e inferior del cuerpo



Estocada adelante e inclinación al costado
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Estocada adelante y estirar los brazos sobre la cabeza inclinando el torso al mismo lado mientras la pierna de adelante sigue enfocando al frente
- La pierna de atrás no debe tocar el suelo
- Alternar la pierna que se adelanta en cada paso

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Caminar Punta-Talón con rodillas levantadas
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Poner la rodilla de adelante contra el pecho
- Dar un paso plantando la pierna del talón a la punta del pie
- Repetir con cada paso adelante

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

PARTE

B

7 minutos



Equilibrio en una pierna con empuje para desequilibrar
S: 1 R: 2 (1cada pierna) D: 30 s / pierna

- El jugador uno se para sobre una pierna, con la rodilla de la pierna de apoyo ligeramente doblada. El jugador dos se para al costado del jugador uno
- Usando ambas manos el jugador dos empuja al jugador uno tratando de que pierda el equilibrio mientras el jugador uno trata de mantener su equilibrio

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Elevación del brazo de costado con resistencia
S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Brazos al costado y levemente lejos del cuerpo
- Tratar de elevar los brazos al costado lejos del cuerpo mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Rotación de brazo con resistencia
S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Sustener los brazos cerca del cuerpo y doblar los codos a 90°
- Tratar de mover las manos alejándolas del cuerpo, mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Estiramiento Nórdico estático de isquiotibiales
S: 1 R: 5

- Ambos jugadores arrodillados en el suelo. El jugador dos sostiene los tobillos del jugador uno
- El jugador uno inclina su torso hacia delante y abajo hasta el punto más bajo y mantiene esa posición 15 segundos.
- Después de 15 segundos bajar hasta el suelo y volver a la posición inicial

Actividades de entrenamiento de resistencia para desarrollar fuerza y potencia



Salto en el lugar a máxima altura
S: 2 D: 16

- Mantener una ligera inclinación de las rodillas, saltar arriba y abajo sobre las bolas de los pies
- Tratar de minimizar el tiempo que los pies están en contacto con el suelo
- Apuntar a que los saltos sean cada vez más altos con cada repetición

Claves de Activar: Cabeza neutral. Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Doble salto en diagonal y quieto

S: 1 R: 4 / pierna

- Alternar dos saltos en diagonal hacia adelante a izquierda o derecha despegando y aterrizando en la misma pierna
- La distancia del salto debe ser lo suficientemente grande para desafiar el control y el equilibrio

Claves de Activar: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas blandas.



Flexión de brazos pliométrica S: 1 R: 20

- Comenzar en posición de flexiones de brazos
- Inclinar levemente y luego extender explosivamente los codos para empujar el cuerpo lejos del suelo
- Aplaudir en el aire antes de agarrarse con los codos ligeramente doblados

Claves de Activar: Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



Salto adelante

S: 1 R: 8

- Saltar hacia adelante lo más lejos posible
- Usar los brazos para impulsarse hacia adelante en el salto
- Tratar de minimizar el tiempo que los pies están en contacto con el suelo entre cada salto

Claves de Activar: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



PARTE

C

7 minutos

PARTE

D

4 minutos

Entrenamiento con sprints y ejercicios para mejorar la fuerza y función del cuello



Contracción de cuello estático
S: 1 R: 1 / dirección D: 15 s / dirección

- Usar las manos para aplicar fuerza a la cabeza en una cantidad de direcciones mientras trata de mantener la cabeza quieta
- Dirección de fuerzas a ser aplicadas: mentón al pecho, ojos al cielo, oreja al hombro, mirar por encima del hombro

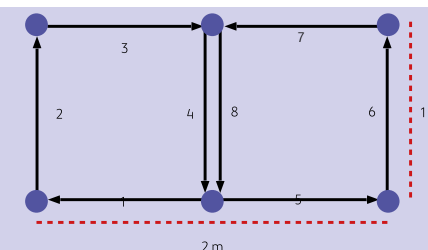
Claves de Activar: Cabeza neutral. Pecho arriba. Soporte en el tronco.

Entrenamiento con sprints repetidos

S: 5 R: 1 D: 30 s

- Marcar una pista de 25 metros con conos cada 5 metros
- La mitad del grupo realiza sprints ida y vuelta hasta cada cono durante 30 segundos mientras la otra mitad realiza ejercicios de estiramiento de cuello
- Intercambiar los grupos para alternar los dos ejercicios

INTENSIDAD 50%



Formando un 8

S: 1 R: 1 D: 30 s

- El jugador imagina que está parado en un rectángulo de 2x1 metros
- Corriendo adelante, al costado y para atrás los jugadores forman un 8 siempre mirando al frente

INTENSIDAD 100%

Claves de Activar: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Caminata de hombros

S: 1 R: 8

- Comenzar con las piernas derechas y las manos en el suelo
- 'Caminar' las manos lo más lejos posible de la cabeza
- Mantener en extensión plena durante 2 segundos antes de caminar las manos para atrás hasta los pies

Claves de Activar: Contraer juntos los hombros. Soporte en el tronco.

5

PARTE A

7 minutos

Juegos con pequeños equipos para entrada en calor del cuerpo

Juegos con pequeños equipos
D: 5 minutos

- Usar juegos con pequeños equipos para que los jugadores se empiecen a mover, entren y se mantengan en calor y como ejercicios iniciales de aumento de pulsaciones
- Los grupos deben tener como máximo 6 jugadores

INTENSIDAD 50%



Carrera de serpientes
S: 1 R: 3 D: 15 m

- Alternar cambios de dirección de izquierda a derecha mientras corre usando todo el ancho del canal
- Impulsar la pierna a través del cuerpo para comenzar el cambio de dirección

Claves de Activate: Pecho arriba.

Actividades para mejorar la movilidad y la estabilidad en la parte superior e inferior del cuerpo



Estocada adelante y Giro S: 1 R: 2 D: 15 m

- Estocada adelante y estirar los brazos sobre la cabeza girando el torso para enfrenar el mismo lado que la pierna de adelante
- La pierna de atrás no debe tocar el suelo
- Alternar la pierna que se adelanta en cada paso

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Caminar Punta-Talón con rodillas levantadas
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Poner la rodilla de adelante contra el pecho
- Dar un paso plantando la pierna del talón a la punta del pie
- Repetir con cada paso adelante

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

PARTE B
7 minutos



Equilibrio en una pierna con empuje para desequilibrar
S: 1 R: 2 (1 cada pierna) D: 30 s / pierna

- El jugador uno se para sobre una pierna, con la rodilla de la pierna de apoyo ligeramente doblada. El jugador dos se para al costado del jugador uno
- Usando ambas manos el jugador dos empuja al jugador uno tratando de que pierda el equilibrio mientras el jugador uno trata de mantener su equilibrio

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Elevación del brazo de costado con resistencia
S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Brazos al costado y levemente lejos del cuerpo
- Tratar de elevar los brazos al costado lejos del cuerpo mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Rotación de brazo con resistencia
S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Sostener los brazos cerca del cuerpo y doblar los codos a 90°
- Tratar de mover las manos alejándolas del cuerpo con los codos tocando el cuerpo, mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Estiramiento Nórdico estático de isquiotibiales
S: 1 R: 5

- Ambos jugadores arrodillados en el suelo. El jugador dos sostiene los tobillos del jugador uno
- El jugador uno inclina su torso hacia delante y abajo hasta el punto más bajo y mantiene esa posición 15 segundos.
- Después de 15 segundos bajar hasta el suelo y volver a la posición inicial

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.

Actividades para mejorar la movilidad y la estabilidad en la parte superior e inferior del cuerpo

PARTE
C
7 minutos



INTENSIDAD
70%

Sprint con pierna muerta
S: 1 R: 2 D: 15 m / pierna

- Correr hacia adelante con un pierna que corre normalmente y la otra pasiva con inclinaciones mínimas de la rodilla y cadera
- Para la pierna activa: trate de coordinar el impulso de la rodilla y el codo y flexione las puntas de los pies cuando la rodilla está levantada

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.

Triple salto adelante y quieto
S: 1 R: 2 / pierna

- Saltar adelante tres veces despegando y aterrizando sobre la misma pierna
- La distancia del salto debe ser lo suficientemente grande para desafiar el control y el equilibrio



Claves de Activate: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas blandas.



Rodillas Caer y Agarrar
S: 1 R: 15

- Comenzar en posición de rodillas, caer lentamente hacia adelante estirando los brazos hacia adelante
- Usar los brazos para agarrar el cuerpo con los codos ligeramente doblados y volver a la posición inicial

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



Alternar saltos con una sola pierna
S: 1 R: 10

- Salto adelante, aterrizando en piernas alternativas cada vez
- Impulsar con fuerza las rodilla hacia arriba en la pierna libre cuando despegue
- Coordinar impulso de rodilla y codo opuestos hacia arriba

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Retroceder, girar y sprint
S: 1 R: 4 D: 15 m / repetición

- Trotar hacia atrás 5 metros
- Girar 180° y acelerar a máxima velocidad
- Alternar el sentido de giro entre la izquierda y la derecha en cada repetición

INTENSIDAD
100%

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.



Trabajo de hombros
S: 2 R: 1 D: 15 s / repetición

- El jugador uno eleva ambos brazos delante a la altura de los hombros, mientras el jugador dos agarra las muñecas del jugador uno
- El jugador dos intenta mover los brazos del jugador uno para arriba y para abajo, mientras el jugador uno intenta resistir ese movimiento

Claves de Activate: Cabeza neutral. Contraer juntos los hombros. Soporte en el tronco.

PARTE
D
4 minutos

Entrenamiento con sprints y ejercicios para mejorar la fuerza y función del cuello



Contracción de cuello estático
S: 1 R: 1 / dirección D: 15 s / dirección

- Usar las manos para aplicar fuerza a la cabeza en una cantidad de direcciones mientras trata de mantener la cabeza quieta
- Dirección de fuerzas a ser aplicadas: mentón al pecho, ojos al cielo, oreja al hombro, mirar por encima del hombro

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Soporte en el tronco.

Entrenamiento con sprints repetidos

S: 5 R: 1 D: 30 s

- Marcar una pista de 25 metros con conos cada 5 metros
- La mitad del grupo realiza sprints ida y vuelta hasta cada cono durante 30 segundos mientras la otra mitad realiza ejercicios de estiramiento de cuello
- Intercambiar los grupos para alternar los dos ejercicios

INTENSIDAD
50%

6

PARTE A

7 minutos

Juegos con pequeños equipos para entrada en calor del cuerpo

Juegos con pequeños equipos
D: 5 minutos

- Usar juegos con pequeños equipos para que los jugadores se empiecen a mover, entren y se mantengan en calor y como ejercicios iniciales de aumento de pulsaciones
- Los grupos deben tener como máximo 6 jugadores

INTENSIDAD 50%



Carrera de serpientes
S: 1 R: 3 D: 15 m

- Alternar cambios de dirección de izquierda a derecha mientras corre usando todo el ancho del canal
- Impulsar la pierna a través del cuerpo para comenzar el cambio de dirección

Claves de Activate: Pecho arriba.

Actividades para mejorar la movilidad y la estabilidad en la parte superior e inferior del cuerpo



Subir la montaña y mantener
S: 1 R: 10 / lado

- Comenzar en posición de flexiones de brazos
- Impulsar alternando cada rodilla lo más cerca posible hacia los codos

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



Caminar Punta-Talón con rodillas levantadas
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Poner la rodilla de adelante contra el pecho
- Dar un paso plantando la pierna del talón a la punta del pie
- Repetir con cada paso adelante

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.

PARTE B
7 minutos



Equilibrio en una sola pierna con ojos cerrados

S: 1 R: 1 / pierna D: 30 s / pierna

- Parado en una pierna con la rodilla levemente doblada
- Cerrar los ojos y tratar de mantener el equilibrio durante 30 segundos
- Repetir con la otra pierna

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Elevación del brazo de costado con resistencia

S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Brazos al costado y levemente lejos del cuerpo
- Tratar de elevar los brazos al costado lejos del cuerpo mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Rotación de brazo con resistencia

S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Sostener los brazos cerca del cuerpo y doblar los codos a 90°
- Tratar de mover las manos alejándolas del cuerpo con los codos tocando el cuerpo, mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Rotación Nórdica para isquiotibiales S: 1 R: 5

- Ambos jugadores arrodillados en el suelo. El jugador dos sostiene los tobillos del jugador uno
- El jugador uno baja su torso lentamente hacia adelante resistiendo la caída
- El jugador uno usa sus brazos para aterrizar cuando no pueda sostener el descenso controlado

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.

Actividades de entrenamiento de resistencia para desarrollar fuerza y potencia



Salto en el lugar en una sola pierna
S: 2 R: 8 / pierna

- Mantener la rodilla ligeramente doblada y saltar arriba y abajo sobre la bola de un pie
- Tratar de minimizar el tiempo que los pies están en contacto con el suelo entre cada salto

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.



Triple salto diagonal y quieto S: 1 R: 2 / pierna

- Saltos alternados en diagonal tres veces hacia adelante a izquierda o derecha despegando y aterrizando en la misma pierna
- La distancia del salto debe ser lo suficientemente grande para desafiar el control y el equilibrio

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas blandas.



Rodillas Caer y Agarrar – Flexión de brazos S: 1 R: 15

- Comenzar en posición de rodillas, caer lentamente hacia adelante estirando los brazos hacia adelante
- Usar los brazos para agarrar el cuerpo con los codos ligeramente doblados y realizar una flexión de brazos antes de volver a la posición inicial

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.

Salto rodillas arriba hacia adelante

S: 1 R: 2
D: 15 m / repetición

- Saltar lo más alto posible manteniendo los pies juntos
- Meter las rodillas en el pecho
- Tratar de minimizar el tiempo que los pies están en contacto con el suelo entre cada salto

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Trabajo de hombros

S: 2 R: 1 D: 15 s / repetición

- El jugador uno eleva ambos brazos delante a la altura de los hombros, mientras el jugador dos agarra las muñecas del jugador uno
- El jugador dos intenta mover los brazos del jugador uno para arriba y para abajo, mientras el jugador uno intenta resistir ese movimiento

Claves de Activate: Cabeza neutral. Contraer juntos los hombros. Soporte en el tronco.

Entrenamiento con sprints y ejercicios para mejorar la fuerza y función del cuello



Contracción de cuello estático

S: 1 R: 1 / dirección D: 15 s / dirección

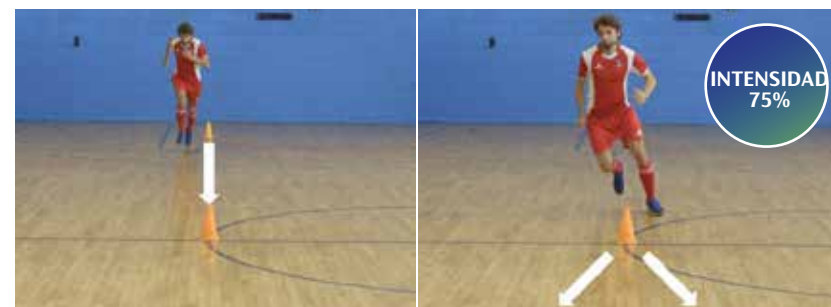
- Usar las manos para aplicar fuerza a la cabeza en una cantidad de direcciones mientras trata de mantener la cabeza quieta
- Dirección de fuerzas a ser aplicadas: mentón al pecho, ojos al cielo, oreja al hombro, mirar por encima del hombro

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Soporte en el tronco.

Entrenamiento con sprints repetidos

S: 5 R: 1 D: 30 s

- Marcar una pista de 25 metros con conos cada 5 metros
- La mitad del grupo realiza sprints ida y vuelta hasta cada cono durante 30 segundos mientras la otra mitad realiza ejercicios de estiramiento de cuello
- Intercambiar los grupos para alternar los dos ejercicios



Correr, Plantar, Cortar

S: 1 R: 2 / dirección

- Desde la posición de parado, acelerar hasta el 75% del ritmo
- A la orden del entrenador, desacelerar acortando la longitud del paso y doblando caderas y rodillas
- Una vez al 25% del ritmo, plantar y cortar a izquierda o derecha y acelerar hacia delante de nuevo

Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.

7

PARTE A

7 minutos

Juegos con pequeños equipos para entrada en calor del cuerpo

Juegos con pequeños equipos
D: 5 minutos

- Usar juegos con pequeños equipos para que los jugadores se empiecen a mover, entren y se mantengan en calor y como ejercicios iniciales de aumento de pulsaciones
- Los grupos deben tener como máximo 6 jugadores

INTENSIDAD 50%



Carrera de serpientes
S: 1 R: 3 D: 15 m

- Alternar cambios de dirección de izquierda a derecha mientras corre usando todo el ancho del canal
- Impulsar la pierna a través del cuerpo para comenzar el cambio de dirección

Claves de Activate: Pecho arriba.

Actividades para mejorar la movilidad y la estabilidad en la parte superior e inferior del cuerpo

PARTE B
7 minutos



Subir la montaña y Girar
S: 1 R: 10 / lado

- Comenzar en posición de flexiones de brazos
- Impulsar alternando cada rodilla lo más cerca posible hacia los codos
- Rotar el torso para levantar el brazo del mismo lado y la pierna de adelante por encima de la cabeza

Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.



Caminar Punta-Talón con rodillas levantadas
S: 1 R: 2 D: 15 m

- Poner la rodilla de adelante contra el pecho
- Dar un paso plantando la pierna del talón a la punta del pie
- Repetir con cada paso adelante

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados.



Equilibrio en una pierna con ojos cerrados y empuje para desequilibrar
S: 1 R: 1 / pierna D: 20 s / pierna

- Parado en una pierna con la rodilla levemente doblada
- Cerrar los ojos y tratar de mantener el equilibrio durante 10 segundos
- Repetir con la otra pierna

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Elevación del brazo de costado con resistencia
S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Brazos al costado y levemente lejos del cuerpo
- Tratar de elevar los brazos al costado lejos del cuerpo mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Rotación de brazo con resistencia
S: 1 R: 2 / jugador D: 15 s / repetición

- Sustener los brazos cerca del cuerpo y doblar los codos a 90°
- Tratar de mover las manos alejándolas del cuerpo con los codos tocando el cuerpo, mientras el compañero ofrece resistencia

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Contraer juntos los hombros.



Rotación Nórdica para isquiotibiales S: 1 R: 3

- Ambos jugadores arrodillados en el suelo. El jugador dos sostiene los tobillos del jugador uno
- El jugador uno baja su torso lentamente hacia adelante resistiendo la caída
- El jugador uno usa sus brazos para aterrizar cuando no pueda sostener el descenso controlado

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.



PARTE
C
7 minutos

Salto en el lugar en una sola pierna

S: 2 R: 8 / pierna

- Mantener la rodilla ligeramente doblada y saltar arriba y abajo sobre la bola de un pie
- Tratar de minimizar el tiempo que los pies están en contacto con el suelo entre cada salto

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco.



Salto adelante y quieto en una sentadilla superficial S: 2 R: 7 each leg

- Salto adelante despegando y aterrizando sobre la misma pierna
- Entre cada salto adelante ejecutar una sentadilla de una sola pierna sobre la pierna de apoyo

Claves de Activate: Soporte en el tronco. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas blandas.

Entrenamiento con sprints y ejercicios para mejorar la fuerza y función del cuello

PARTE
D
4 minutos



Contracción de cuello estático

S: 1 R: 1 / dirección D: 15 s / dirección

- Usar las manos para aplicar fuerza a la cabeza en una cantidad de direcciones mientras trata de mantener la cabeza quieta
- Dirección de fuerzas a ser aplicadas: mentón al pecho, ojos al cielo, oreja al hombro, mirar por encima del hombro

Claves de Activate: Cabeza neutral. Pecho arriba. Soporte en el tronco.

Entrenamiento con sprints repetidos

S: 5 R: 1 D: 30 s

- Marcar una pista de 25 metros con conos cada 5 metros
- La mitad del grupo realiza sprints ida y vuelta hasta cada cono durante 30 segundos mientras la otra mitad realiza ejercicios de estiramiento de cuello
- Intercambiar los grupos para alternar los dos ejercicios

Actividades de entrenamiento de resistencia para desarrollar fuerza y potencia

Rodillas Caer y Agarrar – Flexión de brazos pliométrica

S: 1 R: 15

- Comenzar en posición de rodillas, caer lentamente hacia adelante estirando los brazos hacia adelante
- Usar los brazos para agarrar el cuerpo con los codos ligeramente doblados antes de empujar el cuerpo explosivamente desde el suelo para realizar una flexión de brazos como si fuera con aplauso



Claves de Activate: Contraer juntos los hombros. Hombros al nivel de las caderas. Soporte en el tronco.

Correr, Plantar, Cortar S: 1 R: 2 / dirección

- Desde la posición de parado, acelerar hasta el 75% del ritmo
- A la orden del entrenador, desacelerar acortando la longitud del paso y doblando caderas y rodillas
- Una vez al 25% del ritmo, plantar y cortar a izquierda o derecha y acelerar hacia delante de nuevo



Claves de Activate: Pecho arriba. Cadera, rodilla, tobillo alineados. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Salto rodillas arriba variados

S: 1 R: 2 D: 15 m / repetición

- Saltar lo más alto posible manteniendo ambos pies juntos, alternando entre saltar diagonalmente a izquierda y derecha
- Meter las rodillas en el pecho
- Tratar de minimizar el tiempo que los pies están en contacto con el suelo entre cada salto

Claves de Activate: Pecho arriba. Soporte en el tronco. Rodillas más allá de los dedos de los pies.



Trabajo de hombros

S: 2 R: 1 D: 15 s / repetición

- El jugador uno eleva ambos brazos delante a la altura de los hombros, mientras el jugador dos agarra las muñecas del jugador uno
- El jugador dos intenta mover los brazos del jugador uno para arriba y para abajo, mientras el jugador uno intenta resistir ese movimiento

Claves de Activate: Cabeza neutral. Contraer juntos los hombros. Soporte en el tronco.



WORLD
RUGBY™

www.world.rugby