



FEDERACIÓN ESPAÑOLA DE RUGBY



SESIONES PARA
ENTRENAR EN
CASA





INTRODUCCIÓN



Pueden darse situaciones en las que debemos interrumpir nuestro entrenamiento habitual, como puede ser un viaje o un confinamiento. Obviamente tendremos una capacidad de entrenar muy reducida, pero siempre hay alguna forma de seguir haciendo ejercicio. En este documento os presentamos 10 sesiones de entrenamiento de 30-40 minutos para hacer en casa sin material.

En cada sesión deberás escoger uno de los retos que proponemos al final del documento y posteriormente realizar la parte principal propuesta en las sesiones. También es importante realizar habilidades específicas de rugby en cada sesión para no perderlas, y algunos ejercicios de movilidad, para lo que pueden servir algunas posturas de yoga.

Si tienes material como gomas o similar en casa puedes utilizarlos para realizar algunos ejercicios de fuerza tras la sesión. Lo ideal sería realizar una sesión de fitness y otra de fuerza cada día.

Sobre tu dieta... disminuye carbohidratos y aumenta frutas y verduras.

¡¡Aprovecha este tiempo de descanso para recuperarte de tus lesiones!!





SESIÓN #01



- A. No te olvides del rugby! Abdominales con balón.**
- B. Haz ejercicios de movilidad (algunas posturas de yoga pueden venir bien).**
- C. Elige uno de los retos del final del documento para calentar.**
- D. Después, para realizar en el menor tiempo posible:**

10 burpees

10 burpees

25 flexiones

10 burpees

25 flexiones

50 zancadas

10 burpees

25 flexiones

50 zancadas

100 abdominales

10 burpees

25 flexiones

100 abdominales

150 sentadillas profundas





SESIÓN #02



- A. ¡No te olvides del rugby! Isométricos con balón. Apoyar solamente el culo en el suelo. Coger el balón y botarlo a la izquierda sin perder la posición. Después lo mismo a la derecha. Repetir durante 1 minuto y hacer 5 tandas.**
- B. Haz ejercicios de movilidad (algunas posturas de yoga pueden venir bien).**
- C. Elige uno de los retos del final del documento para calentar.**
- D. Después, se realizan tantas repeticiones como se puedan de cada ejercicio durante 1 minuto. 5 vueltas al circuito. Sólo existen los descansos indicados:**

Sentadillas con salto (1 minuto)

Flexiones de araña (1 minuto)

Jumping Jacks (1 minuto)

Descanso (1 minuto)

Zancadas (1 minuto)

Flexiones de araña (1 minuto)

Burpees (1 minuto)

Descanso (2 minutos)





SESIÓN #03



- A. ¡No te olvides del rugby! Circuito manejo. Hacer 2 marcas en el suelo separadas 5 metros de distancia. Trotar de una marca a otra haciendo: dar vueltas con el balón alrededor de la cabeza, dar vueltas con el balón alrededor del cuerpo, dar golpes al balón por encima de la cabeza, pasar el balón por entre las piernas, botar el balón. 10 idas y vueltas de cada ejercicio.**
- B. Haz ejercicios de movilidad (algunas posturas de yoga pueden venir bien).**
- C. Elige uno de los retos del final del documento para calentar.**
- D. Después, realiza el siguiente circuito (3 vueltas):**

Jumping Jacks (30 segundos)

Descanso 10 segundos

Sit wall (30 segundos)

Descanso 10 segundos

Flexiones (30 segundos)

Descanso 10 segundos

Abdominales (30 segundos)

Descanso 10 segundos

Step up en escalón o silla (30 segundos)

Descanso 10 segundos

Sentadillas profundas (30 segundos)

Descanso 10 segundos

Fondos de tríceps (30 segundos)

Descanso 10 segundos

Posición de Plank (30 segundos)

Descanso 10 segundos

Skipping alto en el sitio (30 segundos)

Descanso 10 segundos

Zancadas (30 segundos)

Descanso 10 segundos

Flexiones con rotación (30 segundos)

Descanso 10 segundos

Plank Lado Izquierdo (30 segundos)

Descanso 10 segundos

Plank Lado Derecho (30 segundos)

Descanso 2 minutos





SESIÓN #04



- A. ¡No te olvides del rugby! Cuadrupedia. Hacer 4 marcas en el suelo separadas 2 metros de distancia formando un cuadrado. Dar una vuelta en posición de cuadrupedia manteniendo siempre la misma orientación (movimiento frontal, lateral, hacia atrás, lateral). 5 tandas de 10 vueltas descansando 30 segundos entre tanda y tanda.**
- B. Haz ejercicios de movilidad (algunas posturas de yoga pueden venir bien).**
- C. Elige uno de los retos del final del documento para calentar.**
- D. Después, para realizar en el menor tiempo posible:**

50 sentadillas

50 flexiones

50 abdominales

50 burpees

40 sentadillas

40 flexiones

40 abdominales

40 burpees

30 sentadillas

30 flexiones

30 abdominales

30 burpees

20 sentadillas

20 flexiones

20 abdominales

20 burpees

10 sentadillas

10 flexiones

10 abdominales

10 burpees





SESIÓN #05



- A. ¡No te olvides del rugby! Trabajo en el suelo. Echado boca abajo con el balón bajo el pecho trabajar en el suelo reptando medio metro y presentar en “I”.**
- B. Haz ejercicios de movilidad (algunas posturas de yoga pueden venir bien).**
- C. Elige uno de los retos del final del documento para calentar.**
- D. Después, a realizar 10 vueltas en el menor tiempo posible:**
 - 10 flexiones hindú
 - 10 abdominales
 - 10 zancadas
 - 10 burpees
 - 50 sentadillas





SESIÓN #06



- A. ¡No te olvides del rugby! Posición de plancha -> levantarse explosivamente y pescar balón escondido debajo de cojines a medio metro de distancia. Repetir 20 veces sin descansar. Descansar 1 minuto y hacer 5 tandas.**
- B. Haz ejercicios de movilidad (algunas posturas de yoga pueden venir bien).**
- C. Elige uno de los retos del final del documento para calentar.**
- D. Después, 10 rondas del siguiente EMOM:**

10 burpees (1 minuto: trabajo más descanso)

20 flexiones de diamante (1 minuto)

30 sentadillas (1 minuto)

1 minuto por ejercicio: al iniciar el cronómetro se empieza el ejercicio y se descansa lo que reste del minuto. Al acabar el minuto se empieza el siguiente ejercicio. Ejemplo: si tardo 25 segundos en hacer los 10 burpees, descanso 35 segundos.





SESIÓN #07



- A. **¡No te olvides del rugby! Manejo balón 20 repeticiones de cada ejercicio (pasar el balón de una mano a otra, lanzar el balón hacia arriba, taps con el pie, coger el balón con una mano, lanzarlo hacia arriba y cogerlo con la misma mano; coger el balón con una mano, golpearlo y cogerlo con la misma mano, botarlo en el suelo) (Desde el 00:30 al 1:34: <https://www.youtube.com/watch?v=wlmnajilcTA>).**
- B. **Haz ejercicios de movilidad (algunas posturas de yoga pueden venir bien).**
- C. **Elige uno de los retos del final del documento para calentar.**
- D. **Después, para realizar en el menor tiempo posible, 5 vueltas al circuito:**
- 15 burpees
 - 30 flexiones
 - 40 abdominales
 - 50 sentadillas
 - 3 minutos de descanso





SESIÓN #08



- A. ¡No te olvides del rugby! Posición de plancha con 3 apoyos (2 piernas y 1 mano). Con la mano libre coger el balón y botarlo contra el suelo o una pared durante 1 minuto. Cambiar de mano sin descansar y hacer lo mismo 1 minuto. Repetir 3 veces (total 6 minutos).**
- B. Haz ejercicios de movilidad (algunas posturas de yoga pueden venir bien).**
- C. Elige uno de los retos del final del documento para calentar.**
- D. Después, 5 vueltas al circuito:**
- Sentadillas con salto (45 segundos)
 - Descanso (15 segundos)
 - Burpees (45 segundos)
 - Descanso (15 segundos)
 - Flexiones (45 segundos)
 - Descanso (15 segundos)
 - Zancadas con salto (45 segundos)
 - Descanso (15 segundos)





SESIÓN #09



- A. ¡No te olvides del rugby! Posición de plancha con 3 apoyos (2 pies fijos y 1 mano que varía). Con la mano libre hacer rodar el balón hacia la mano que apoya. Cambiar de mano de apoyo y hacer rodar el balón hacia la otra mano de nuevo. Repetir durante 90 segundos. Descansar 20 segundos. 5 vueltas.**
- B. Haz ejercicios de movilidad (algunas posturas de yoga pueden venir bien).**
- C. Elige uno de los retos del final del documento para calentar.**
- D. Después, 3 vueltas al circuito en el menor tiempo posible:**
- 1 minuto de flexiones
 - 21 sentadillas
 - 1 minuto de flexiones
 - 15 sentadillas
 - 1 minuto de flexiones
 - 7 sentadillas





SESIÓN #10



- A. ¡No te olvides del rugby! Posición de plancha con 3 apoyos (2 pies fijos y 1 mano que varía). Con la mano libre hacer rodar el balón hacia la mano que apoya. Cambiar de mano de apoyo y hacer rodar el balón hacia la otra mano de nuevo. Repetir durante 90 segundos. Descansar 20 segundos. 5 vueltas.**
- B. Haz ejercicios de movilidad (algunas posturas de yoga pueden venir bien).**
- C. Elige uno de los retos del final del documento para calentar.**
- D. Después, para realizar tantas vueltas como sea posible en 20 minutos:**
- 5 burpees
 - 10 flexiones
 - 15 sentadillas con salto





RETO #01



RETO BRING SALLY UP SENTADILLAS

1. Accede a la canción Flowers de Moby en: <https://www.youtube.com/watch?v=gPDULwKOKY>.
2. Ponte en posición de hacer sentadillas (empieza desde abajo) y dale al play.
3. Cuando suene “Bring Sally Up” deberás subir y cuando suene “Bring Sally Down” deberás bajar. Espera abajo hasta que vuelva a decir “Bring Sally Up”.
4. Sigue hasta que termine la canción.





RETO #02



RETO BRING SALLY UP FLEXIONES

1. Accede a la canción Flowers de Moby en: <https://www.youtube.com/watch?v=gPDULwKOKY>.
2. Ponte en posición de hacer flexiones (empieza desde abajo) y dale al play.
3. Cuando suene “Bring Sally Up” deberás subir y cuando suene “Bring Sally Down” deberás bajar. Espera abajo hasta que vuelva a decir “Bring Sally Up”.
4. Sigue hasta que termine la canción.





RETO #03



RETO ROXANNE (THE POLICE)

1. Accede a la canción Roxanne de The Police en: <https://www.youtube.com/watch?v=3T1c7GkzRQQ>.
2. Dale al play y empieza a hacer "Jumping Jacks".
3. Cada vez que suene "Roxanne" haz un burpee.
4. Sigue hasta que termine la canción.





RETO #04



RETO MUERTE POR BURPEES

1. Inicia el cronómetro y...
2. En el minuto 1 haz 5 burpees y descansa lo que reste del minuto.
3. En el minuto 2 haz 6 burpees y descansa lo que reste del minuto.
4. En el minuto 3 haz 7 burpees y descansa lo que reste del minuto.
5. Continúa en ese orden hasta que no puedas completar el número específico de burpees para cada minuto.





RETO #05



RETO MUERTE POR SENTADILLAS

1. Inicia el cronómetro y...
2. En el minuto 1 haz 5 sentadillas y descansa lo que reste del minuto.
3. En el minuto 2 haz 6 sentadillas y descansa lo que reste del minuto.
4. En el minuto 3 haz 7 sentadillas y descansa lo que reste del minuto.
5. Continúa en ese orden hasta que no puedas completar el número específico de sentadillas para cada minuto.

