

PLAN DE ENTRENAMIENTO
MUSCULACION
MARABUNTA RUGBY CLUB

PREP. FISICO: Lic. Fabián Cavallín

PERIODO: 8 SEMANAS. Del 11/09/ 16 al 11/11/16

SESIONES POR SEMANA: 2 SESIONES SEMANALES.

OBJETIVO:

- **INCREMENTO DE LA FUERZA**

LUNES

Circuito n°1:

Twist soviético c 9kg + plancha 2 apoyos con 20" + MONIGOTE c 5 kg 15"+ 10 vitalizaciones con 11 kg
x 3 series

Circuito n°2:

Arranque (B+ 10 kg) x 6 Rep. + 10 angelitos **x 4 series**

Circuito n°3:

Press de pecho B+ 20kg 4 rep + 8 golpes a la bolsa **x 3 series**

Circuito n°4

Sentadillas sobre mini bozu BO+30 8 Reps + isquio a 1 pp con 11 kg 6 reps x pierna + saltos a 2
piernas juntas c movimientos de brazos 6 **x 4 series**

Circuito n°5:

Remo 40kg 6 rep + Serrucho 13 kg 6 reps x brazo **x 3 series**

Miércoles

Circuito n°1:

Abd banco 10 con 5 kg + 10 vitalizaciones con 11 kg **X 3 series**

Circuito n°2:

2do tiempo maxima velocidad (B+ 10 kg) x 6 Rep. + repiqueteo 20" + 10 angelitos **X 3 series**

Circuito n°3:

Aperturas con mancuernas planas c 9-11 kg 6 rep + 3 dominadas toma bicipital c ayuda+ 8 golpes a la bolsa **X 3 series**

Circuito n°4

Sentadillas **Profunda** BO+30 x 8 Reps + isquio a 1 pp con 13 kg 6 reps x pierna + saltos 8 **X 3 series**

Recomendaciones:

1° Los pesos deben ser exigentes con respecto a la cantidad de repeticiones.

2° Se deben respetar el orden, los pesos y la técnica perfecta para evitar lesiones y/o errores técnicos posteriores.

3° Si la técnica no es la correcta, respetar los pesos y realizar la cantidad de repeticiones que técnicamente sean correctas. Se respeta el peso y veo cuantas repeticiones puedo hacer manteniendo la técnica correcta.

4° cualquier duda o inconveniente me llaman al celular 0299 - 154067873 o me escriben al mail:

fabian30cavallin@hotmail.com

Gracias y éxitos!!!!!!