



PST

(PROGRESSIVE STRENGTH TRAINING)

■ Prologo

Dado que la temporada de Rugby se extiende entre 6 / 9 meses, dependiendo de las fases de competición, temporada general, ascenso...., he querido compartir con vosotros un plan de trabajo de sala simple, eficaz y efectivo, que ha sido desarrollado por John Welbourn (<http://johnwelbourn.powerathletehq.com/>), exjugador profesional de la NFL, y creador del sistema de entrenamiento (Crossfit Football / Power Athlete), del cual soy entrenador certificado, y que está basado en su experiencia como Offensive Tackle & Guard por 9 años en la NFL.

El sistema es muy simple, pero eficaz a la vez, ya que debido a la acumulación de entrenos propios del deporte practicado (Rugby S&D, Físicos, Recuperaciones, Partidos...), los trabajos deben ser eficientes y simples, para trabajar grupos o ejercicios musculares de fuerza que agrupen gran cantidad de músculos útiles para nuestra función en el campo de juego, a su vez, como reza el título del sistema de trabajo, este es progresivo, ya que exige el aumento de carga cada semana, hasta llegar al final de la temporada, así que lo importante no es como empiezas, si no como terminas, como dicen los paracaidistas "El cielo es el límite".

El plan comprende 5 ejercicios principales, complementarios entre sí, y está diseñado para realizar el mismo por días, y en un tiempo máximo de 30/40', incluyendo calentamiento, realización de los mismos, según pautas o reps marcadas para cada uno, y vuelta a la calma, con trabajo abdominal y estiramientos.

Como podéis leer no os llevara mucho tiempo, pero claro esto no significa que se haga de mala manera, sino que cada Rep., debe de ser perfectamente ejecutada, a mejor técnica, más rápido mejoraremos en fuerza, resistencia, agarre, velocidad....,

■ **Ejercicios**

Como he mencionado antes la tabla comprende 5 ejercicios, que son los siguientes:

- **Back Squat** (<https://youtu.be/ultWZbUMPL8>)

La sentadilla trasera es la piedra angular de todo atleta de fuerza.

Todo atleta debe de ser capaz de iniciar un movimiento explosivo bajo demanda.

- **Deadlift – Peso Muerto** - (<https://youtu.be/op9kVnSso6Q>)

El peso muerto o Deadlift, es la segunda manera de aumentar rápidamente la masa muscular general del cuerpo en su totalidad, refuerza la propiocepción, desarrolla el agarre, la capacidad de movilización de la espalda y tronco, además de ser una prueba de fuerza máxima.

- **Bench Press \ Floor Press** (<https://youtu.be/XSza8hVTImM> \ <https://youtu.be/aM1TYdZaXMk>)

Bench Press \ Floor Press, si careces de banca, lo puedes realizar desde el suelo, la base técnica es común en ambos, solo difiere la superficie de apoyo de la espalda.

Tanto uno como otro, desarrollan la capacidad de generar de forma rápida una separación entre tú y tu oponente en una situación de contacto mediante el uso de tus manos.

- **Power Clean** (<https://youtu.be/GVt4uQ0sDJE>)

Desarrolla la capacidad para generar fuerza vertical explosiva desde las caderas, indispensable para el desarrollo de los deportistas.

Nos proporciona velocidad explosiva y coordinación.

- **Shoulder Press** (https://youtu.be/xe19t2_6yis)

El Shoulder Press desarrolla un equilibrio entre Potencia, Fuerza y Estabilidad, además de generar la capacidad de vencer una resistencia en un plano superior a los hombros por encima de la cabeza, y controlar esta en ese plano, generando un manguito de los rotadores del hombro fuerte y sano. Pieza fundamental a la hora del contacto, ya que es nuestra arma dentro del campo, para placar, percutir empujar, etc., etc....

■ **Sistema Progresivo**

Como he explicado en el prólogo de este doc., este sistema es progresivo, que significa esto, que cada semana aumentaremos la carga en comparación con la semana anterior, de manera progresiva, según ejercicio. A continuación os dejo una tabla en peso por ejercicio con la progresión semanal del plan:

Back Squat – 2 kg.

Deadlift – 5 kg

Bench \ Floor \ Shoulder Press – 2 kg

Power Clean – 2 kg

Ejemplo: pongamos que inicias tu plan con un peso de 50 kg en "**Power Clean**", la semana siguiente deberás añadir, 2kg totales a tus 50 kilos, de esta forma el total por de esa semana serán 52 Kg.

Nota 1: puede darse el caso que cuando avances en el plan llegue una semana que no puedas continuar con la progresión, factores, enfermedad, falta de adaptación, lesión...realiza la

sesión con el mismo peso de la semana anterior, y la siguiente continúas con la progresión.

Nota 2: Es aconsejable anotar el primer día del plan los pesos con que inicias el mismo, y seguir la progresión anotada cada vez que lo realices, para que veas el avance general que llevas, y terminada la temporada comprobar, no darás crédito, de cómo terminas, en comparación de como empezaste.

“ SKY is the Limit i!!!! ”

■ El Plan

Lunes – Back Squat 3 x 5 | Bench Press 3 x 5 | Rest Btwn Series 3’ | Rest Btwn Ejercicios 2’

Martes – Deadlift 1 x 5 | Shoulder Press 3 x 5 | Rest Btwn Series 3’ | Rest Btwn Ejercicios 2’

Miércoles – Descanso PST | Acondicionamiento Escuela

Jueves - Back Squat 3 x 5 | Bench Press 3 x 5 | Rest Btwn Series 3’ | Rest Btwn Ejercicios 2’

Viernes – Power Clean 5 x 3 | | Rest Btwn Series 3’

■ Notas Finales

- **Cualquier duda, por favor, los Miércoles antes del Físico o por mail.**
- **Coger siempre un peso apropiado al comenzar, sin cometer el error o pensar en iniciar el plan con poco peso, esto es un sistema de fuerza para desarrollar esta, no de mantenimiento.**

- **Cada repetición debe de ser perfecta y realizada con resistencia, fuerza busca fuerza, a mejor base técnica mejor desarrollo de esta.**
- **El sistema no va de cómo empiezo, si no de como termino al final de la temporada, además ayuda a prevenir lesiones y reforzar articulaciones y mejora la movilidad en estas.**
- **No te olvides de añadir cada semana el peso recomendado para cada ejercicio, Fuerza busca Fuerza. En una palabra: trabajo, trabajo, trabajo....**

THATS' ALL FLOKS' i!!!!

