



COMODORO RUGBY CLUB
PLANTEL SUPERIOR 2025
RUTINA GIMNASIO



DIA 1							
ACTIVACION	A - TEJIDO BLANDO 5'		A	B	C	D	E
	B - TOBILLO EN STEP x 5 c/l						
	C - ABDUCCION DE CADERA EN CUADRUPEDIA x 5 c/l						
	D - ROTACION DE TORAX EN MEDIA ESTOCADA x 5 c/l						
	E - HOMBRO x 5 c/l						
	3 VUELTAS		1	2	3	4	5
1 - PLANCHA FRONTAL x 30"							
2 - PUENTE GLUTEOS x 30"							
3 - PUENTE LATERAL x 30"							
4 - BICHO MUERTO x 30"							
5 - CAMINATA VALIJA x 30"							
EJERCICIO			TIEMPO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
				SERIES/REP	SERIES/REP	SERIES/REP	SERIES/REP
BLOQUE 1	TC	TIRONES DE ARRANQUE DESDE COLGADO	POTENCIA	3 x 5	4 x 5	5-5-4-4	3 x 4
BLOQUE 2	EMI	SENTADILLA ATRÁS		3 x 6	4 x 6	6-6-5-5	3 x 5
	TC	MEDIA SENTADILLA CON SALTO CON MANCUERNAS	POTENCIA	3 x 5	4 x 5	4 x 5	3 x 5
	PLIO	SALTO VERTICAL ASISTIDO CON BANDA	CONTINUO	3 x 6	4 x 6	4 x 6	3 x 6
BLOQUE 3	EMS	PECHO PLANO CON BARRA		3 x 6	4 x 6	6-6-5-5	3 x 5
	EMS	FLEXIONES DE BRAZOS CON BANDA	POTENCIA	3 x 5	4 x 5	4 x 5	3 x 5
	PLIO	RECIBIR Y LANZAR DE PECHO BOCA ARRIBA		3 x 5	4 x 5	4 x 5	3 x 5
BLOQUE 4	TMI	HIP TRUST 1 PIERNA		3 x 6 c/l	4 x 6 c/l	4 x 6 c/l	4 x 6 c/l
	AUX	VUELO FRONTAL		3 x 8 a 10	4 x 8 a 10	4 x 8 a 10	3 x 10 - 12
	ZM-CUELLO	CAMINATA COTRAPEO	PESO	3 x 10 MTS c/l	4 x 10 MTS c/l	4 x 10 MTS	3 x 10 MTS c/l

DIA 2							
ACTIVACION	A - TEJIDO BLANDO 5'		A	B	C	D	E
	B - TOBILLO EN DISCO DE 20KG x 5 c/l						
	C - RANITA CADERA x 8						
	D - ROTACION DE TORAX EN CUADRUPEDIA x 5 c/l						
	E - HOMBRO FORZADO ROT. INTERNA x 5 c/l						
	3 VUELTAS		1	2	3	4	5
1 - OSO AVANZANDO x 10 mts							
2 - PUENTE GLUTEOS EN MARIPOSA x 30"							
3 - PUENTE LATERAL CON PESO x 15" c/l							
4 - PALOFF PRESS EN ESTOCADA x 15" c/l							
5 - CAMINATA GRANJERO DISCOS 15kg (prensión) x 10 mts							
EJERCICIO			TIEMPO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
				SERIES/REP	SERIES/REP	SERIES/REP	SERIES/REP
BLOQUE 1	TC	CARGADA DESDE COLGADO	POTENCIA	3 x 5	4 x 5	5-5-4-4	3 x 4
BLOQUE 2	TMI	PESO MUERTO CON BARRA		3 x 6	4 x 6	6-6-5-5	3 x 5
	TC	SWING	POTENCIA	3 x 6	4 x 6	4 x 6	3 x 6
	EMS	SALTO HORIZONTAL TRIPLE	CONTINUO	3 x 2	4 x 2	4 x 2	3 x 2
BLOQUE 3	TMS	DOMINADAS	PESO	3 x 6	4 x 6	6-6-5-5	3 x 5
	TMS	REMO BAJO PENDLAY	POTENCIA	3 x 5	4 x 5	4 x 5	3 x 5
	PLIO	LANZAMIENTO AL PISO LATERALES ARRODILLADO		3 x 3 c/l	4 x 3 c/l	4 x 3 c/l	3 x 4 c/l
BLOQUE 4	EMI	TRINEO DE EMPUJE		3 x 10 MTS	4 x 10 MTS	4 x 10 MTS	3 x 15 MTS
	ZM-CUELLO	VUELOS LATERALES + CUELLO CON BANDA		3 x 8 a 10	4 x 8 a 10	4 x 8 a 10	3 x 10 - 12
	AUX	BICEPS CON BARRA W		3 x 8 a 10	4 x 8 a 10	4 x 8 a 10	3 x 10 - 12

DIA 3											
ACTIVACION	A - TEJIDO BLANDO 5'		A	B	C	D					
	B - TORAX ACOSTADO x 5 c/l										
	C - CARPA TOCAR PIE CONTRARIO x 8										
	D - ESCORPION BOCA ABAJO x 5 c/l										
	1 - SUPERMAN x 30" c/l										
	2 - PALOMA CON PESO 15" c/l		1	2	3	4					
3 - ESTABILIDAD HOMBRO EN MEDIA ESTOCADA x 15" c/l											
4 - CAMINATA ZERCHER x 10 mts											
EJERCICIO			TIEMPO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4				
				SERIES/REP	SERIES/REP	SERIES/REP	SERIES/REP				
BLOQUE 1	TC	PUSH - PRESS CON BARRA	POTENCIA	3 x 5	4 x 5	5-5-4-4	3 x 4				
BLOQUE 2	EMI	ESTOCADAS LATERAL COPA		3 x 5 c/l	4 x 5 c/l	4 x 5 c/l	3 x 5 c/l				
	EMI	SHUFFLE LATERAL C/ BANDA	POTENCIA	3 x 5 c/l	4 x 5 c/l	4 x 5 c/l	3 x 5 c/l				
	PLIO	BOUND LATERAL IDA Y VUELTA	CCM	3 x 3 c/l	4 x 3 c/l	4 x 3 c/l	3 x 4 c/l				
BLOQUE 3	EMS	PECHO INCLINADO CON MANCUERNA		3 x 8	4 x 8	4 x 8	4 x 10				
	TMS	REMO CON MANCUERNAS EN BANCO INCLINADO		3 x 8	4 x 8	4 x 8	4 x 10				
BLOQUE 4	AUX	VUELOS POSTERIORES		3 x 8 a 10	4 x 8 - 10	4 x 8 - 10	3 x 10 - 12				
	AUX	APERTURAS PLANAS CIRCULARES CON MANCUERNAS		3 x 8 a 10	4 x 8 - 10	4 x 8 - 10	3 x 10 - 12				
	AUX	TRICEPS CON MANCUERNA		3 x 8 a 10	4 x 8 - 10	4 x 8 - 10	3 x 10 - 12				
	AUX	BICEPS CON MANCUERNAS		3 x 8 a 10	4 x 8 - 10	4 x 8 - 10	3 x 10 - 12				