

## Ciclul săptămânal în rugby

***“Cu cât mai greu te antrenezi, cu atât mai bine joci”***

Acest concept a fost respins de către doctori și oameni de știință, dar continuă să fie dat ca sfat de majoritatea antrenorilor.

La nivel internațional, este recunoscut și evidențiat de către teoreticieni, faptul că, timpul optim alocat pentru pregătire (antrenamente) din rugby este de 220 – 400 minute/săptămână, în acest timp fiind inclusă și pregătirea fizică individuală (rezistență, viteză, etc.). Această perioadă nu include timpul din sala de forță. Această perioadă ne va asigura că nu vom intra în starea de supra antrenament. Cu cât timpul de antrenare este mai mare de 400 minute, cu atât timpul alocat recuperării, refacerii, este mai diminuat.

Vom descrie, în cele ce urmează, un program recomandat pentru o săptămână în perioada competițională:

### **ZIUA 1 – Sâmbătă**

Ziua meciului. După meciu „crioterapie”. Nu va fi nici un antrenament.

### **ZIUA 2 – Duminică**

Antrenament de recuperare. Natație – 45 min. Control medical.

### **ZIUA 3 – Luni**

Antrenament ușor – 45 min. Fără contact. Alergare accelerată – 80%.

### **ZIUA 4 – Marți**

Antrenament normal – 90 min. Grămezi ordonată, margine, placaje, sprinturi. În acest antrenament se pot introduce indicațiile tactice pentru meciul următor.

### **Ziua 5 – Miercuri / Joi**

„Antrenamentul căpitanului” – 45 min.

**După acest ultim antrenament nu vor mai fi reuniuni comune până la meci.**