



El rugby es un deporte que requiere de una gran condición física y fuerza. Los jugadores de rugby backs, que son aquellos que se encuentran en la línea de atrás, necesitan tener una combinación de velocidad, agilidad y potencia muscular. Por eso, es importante seguir una rutina de entrenamiento específica para mejorar estas habilidades.

Índice  ▼

1. [Calentamiento](#)
2. [Rutina de fuerza](#)
3. [Rutina de velocidad y agilidad](#)
4. [Enfriamiento](#)

## Calentamiento

Antes de comenzar cualquier entrenamiento, es crucial realizar un calentamiento adecuado para preparar el cuerpo y reducir el riesgo de lesiones. Un calentamiento efectivo para Rugby Backs puede incluir:

- 5 minutos de trote suave
- Estiramientos dinámicos para los músculos principales, como los isquiotibiales, los cuádriceps y los músculos de la espalda
- Algunos ejercicios de movilidad articular para los hombros, caderas y tobillos

## Rutina de fuerza

El objetivo principal de esta rutina de gimnasio para Rugby Backs es mejorar la fuerza y la potencia muscular, lo que se traducirá en una mayor velocidad y explosividad en el campo. Los ejercicios clave para lograr esto son:

### 1. Sentadillas

Realizar 3 series de 8 repeticiones con un peso que te permita llegar al fallo muscular en la última repetición. Descansar 1 minuto entre series.

### 2. Peso muerto

Realizar 3 series de 6 repeticiones con un peso desafiante. Descansar 2 minutos entre



series.

### **3. Press de banca**

Realizar 3 series de 8 repeticiones con un peso moderado. Descansar 1 minuto entre series.

### **4. Zancadas con mancuernas**

Realizar 3 series de 10 repeticiones (5 por pierna) con un peso que te permita llegar al fallo muscular en la última repetición. Descansar 1 minuto entre series.

## **Rutina de velocidad y agilidad**

Además de la fuerza, los Rugby Backs también necesitan trabajar en su velocidad y agilidad para moverse rápidamente por el campo y esquivar a los oponentes. Aquí hay algunos ejercicios que se pueden incluir en la rutina:

### **1. Sprints**

Realizar 5 sprints de 40 metros a máxima velocidad. Descansar 2 minutos entre cada sprint.

### **2. Conos de agilidad**

Configurar un circuito de conos y realizar diferentes ejercicios de cambio de dirección y agilidad durante 10 minutos.

### **3. Saltos de caja**

Realizar 3 series de 10 saltos de caja, alternando entre alturas bajas y alturas medias. Descansar 1 minuto entre series.

## **Enfriamiento**

Una vez finalizado el entrenamiento, es importante realizar un enfriamiento adecuado para ayudar a reducir la tensión muscular y prevenir lesiones. Puedes realizar algunos estiramientos estáticos para los principales grupos musculares y también puedes usar una pelota de masaje para aflojar los músculos tensos.

No esperes más para mejorar tu rendimiento como Rugby Back. Descarga nuestra rutina de



## Rutina de gimnasio para Rugby Backs

gimnasio especializada para Rugby Backs en formato PDF y comienza a entrenar como un profesional.