

PGR APP - BLOG

<https://www.patriciagarciaarodriguez.com/>

Preparación física y rugby: 5 entrenamientos que han marcado a Patricia García



¿Quieres sentirte como un deportista de élite? Te propongo realizar alguno de los entrenamientos que el rugby me ha enseñado y con los que mi cuerpo y mente se han desarrollado.



Hasta que las piernas, y no la cabeza, digan basta.

Tras 20 años practicando deporte casi a diario y siete años en la **élite del rugby internacional**, compitiendo y jugando por todo el mundo, en este artículo quiero compartir alguno de los **entrenamientos físicos** que he realizado a lo largo de **mi carrera deportiva** y que más me han marcado, gustado o impactado. Son cinco y, en parte, gracias a ellos debo mi estado de forma:

Club 1.000 Sentadillas

Un clásico de la pretemporada o, desde luego, para un momento donde queramos crear un bonito impacto sobre todo en nuestros cuádriceps (muslos). **Las agujetas están aseguradas** en mayor o menor medida en función de tu grado habitual de entrenamiento y, por supuesto, la cifra se puede adaptar.

Normalmente, un '**Club 1.000 Sentadillas**' ya es un buen entrenamiento. Consiste en un circuito libre donde puedas correr-trotar tranquilamente (el ritmo que consideres o el que puedas) parando a menudo para realizar estaciones de **50 sentadillas profundas continuas**. Tan sencillo como correr y cuando estés list@, te paras y realizas 50 squats (lo ideal es no parar). Al acabar te incorporas y vuelves a la carrera para 'soltar' un poco las piernas o compensar el trabajo concéntrico de cuádriceps.

20 estaciones de 50 sentadillas es un 'Club de 1.000'. Si nos embarcamos en el 'Club 2.000' realizaremos 40 estaciones. Este tipo de entrenamiento me encanta hacerlo en momentos o lugares especiales. **El último Club 2.000 que hice fue recientemente en Waiheke Island**, en Nueva Zelanda, en un entorno magnífico. El descubrimiento fue gracias a **Gensen Palmer**, gran preparador físico maorí con quien tuve la oportunidad de entrenar -muy duro- durante algo más de un año, y donde **aprendí muchísimo de mí misma y de los supuestos límites físicos y mentales**. Él dice que existe también el

'Club 5.000', lo tengo en mente para alguna pretemporada...



Bienvenidos tod@s al 'Club de las Sentadillas'.

Lactic Mountain

Entrenamiento muy práctico y **no se necesita nada más que unas zapatillas**. Elige la montaña o recorrido vertical que más te guste, uno de esos lugares emblemáticos que merecen un entrenamiento para recordar. Se adapta muy bien a tu forma física pero tu mente debe ser muy fuerte para permitir trabajar en niveles de ácido láctico y, desde luego, **necesitas una base de entrenamiento** y forma física previa.

Consiste en (tras haber calentado bien previamente) subir corriendo a una intensidad media-alta las cuestas, pendientes o escaleras de tu lugar elegido. ¿Hasta cuándo? **Hasta que tus propias piernas digan basta, no la cabeza, las piernas**. Quiero decir que en una subida en pendiente a ritmo medio-alto, al cabo de 15-30 segundos tus piernas, por acción de la liberación de ácido láctico, te provocan una sensación de bloqueo, como de: “Aunque quisiera, no podría seguir corriendo”. Es el momento de parar y recuperar; descanso pasivo, es decir, completamente parad@ (si pudieras seguir trotando, quizás podrías haber seguido subiendo un poco más).

Tras unos segundos de descanso (entre 10 y 30 aproximadamente) debes haber recuperado algunas energías y, como decimos, 'piernas' para la siguiente serie. **Corre, corre, corre hasta que tus piernas (y no tu mente) digan basta otra vez**. Es un entrenamiento bastante duro, y el hecho de hacerlo sin cronómetro nos permite adaptarlo 100% a tu estado físico del momento, series y recuperaciones más o menos largas en función de tu capacidad y fatiga en ese momento.

El final del entrenamiento culmina con la llegada a la cima de la montaña y debe haber sido muy duro. Este entrenamiento lo hice hace pocos días en la región de Waikato,

Nueva Zelanda: **las 1.500 Hakarimata Stairs** y por el camino había algunos mensajes como este:

En la cima, el mensaje fue el siguiente:

"It is not the mountain we conquer but ourselves" - [Sir Edmond Hillary]

Entrenamiento anti-gravedad

Este tipo de entrenamiento lo realizamos en el alto rendimiento deportivo, sobre todo en momentos de recuperación de lesiones o en readaptación deportiva (tras salir de una lesión y antes de reincorporarte a una práctica competitiva normal). ¿Cómo se lleva a cabo? La **tecnología** ha ayudado en este sentido mucho al deporte; con la ayuda de una **máquina anti-gravitatoria**. Básicamente es como una cinta de correr con una bolsa que ajustada a la cintura nos permite regular el porcentaje de gravedad dentro de ese espacio, es decir, el porcentaje de peso corporal que quieres tener mientras andas o corres en la cinta. ¿Por qué? Para regular el grado de impacto al que sometemos a nuestros músculos o articulaciones tras una lesión o en condiciones normales para entrenar con poco impacto y así cuidar tus articulaciones.

Hace unos días, **Pau Gasol** la utilizaba para mantener su estado de forma antes de volver a jugar con los **San Antonio Spurs**.



Mental Training: puedes pero duele

Este tipo de entrenamientos son especialmente duros ya que llevan **cuerpo y mente casi al límite** ... a veces, incluso lo superan. Si acabas un entrenamiento de este tipo, se provoca crecimiento personal y refuerzo de confianza en tus capacidades.

Suelen ser entrenamientos donde nos fijamos un objetivo exigente de intensidad y tiempo (debemos conocernos bien y/o haberlo hecho en varias ocasiones para poder ajustar el objetivo). El esfuerzo de intensidad medio-alta es mantenido a lo largo de cada una de las **series de duración incómoda** (en función del tipo de disciplina deportiva).

Por ejemplo, en mi caso del rugby, mantener un esfuerzo durante **1 o 2 minutos ya es bastante largo**; pero ahí reside el desarrollo de la capacidad. La intensidad debe ser media-alta, como he comentado, y la recuperación aconsejada debe ser pasiva. Para hacernos una idea: una serie debe poder hacerse bien pero para nada fácil, sino un ritmo incómodo.

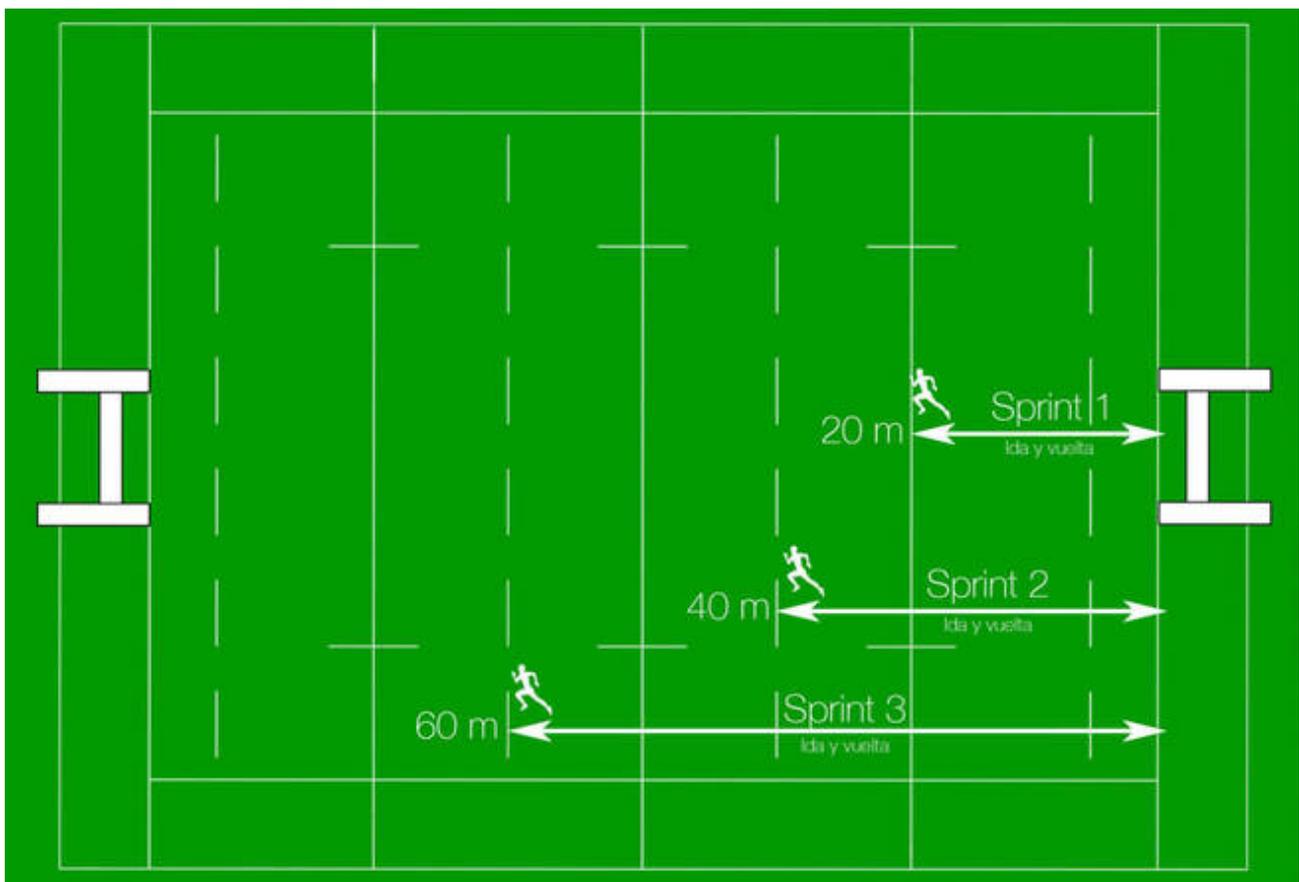
La clave de este entrenamiento es mantenerlo, es decir, aguantar en tiempos y distancias el objetivo marcado, y como es relativamente largo, la mente pasa por diferentes episodios, tan divertidos como amargos. Siempre aparece el enanito al lado de tu hombro derecho que te dice: “**Anda, párate, estás muy cansada, ya has entrenado un rato. No vas a aguantar el ritmo, casi no sientes las piernas, ¡retírate!**”. Por otro lado está la enanita en el hombro izquierdo que te dice a lo SuperSkunk: “Paciencia, constancia, perseverancia. Entre tu sueño y tú solamente hay distancia”. Os invito a probarlos:

Ejemplo 1: Carrera 20-40-60 metros en menos de 1 minuto. Tiempo de recuperación: 1 minuto.

Es uno de los entrenamientos rey en el rugby neozelandés, muy típico para ponerse en forma, pero para incorporarlo a esta sección, el gran Palmer aumentó algunas repeticiones o matizó detalles. Este entrenamiento se realiza 20 veces por lo que dura 40 minutos en total. Cada serie (desde la línea de 0 metros correr en línea recta hasta 20 metros, vuelta hasta la línea de 0, ir a 40 metros y volver, ir a 60 metros y volver a 0) debe cumplirse **en menos de 1 minuto de tiempo** (aquí el cronómetro es fundamental) y tienes 1 minuto de recuperación pasiva entre series.

Total: 20 series x 2 min = 40 minutos.

La criba de las 10 series es fundamental y, a partir de la serie 8 hasta la 17, la mente pasa por fases muy interesantes y entretenidas. En casos de gran estado de forma, el matiz añadido es incorporar un 'down-up' (tumbarse en el suelo y levantarse rápidamente) en cada paso de la línea 0 metros.



En casos de extremidad, se puede intentar con **algún pequeño lastre tipo tobilleras**, pero aviso que el entrenamiento puede convertirse en láctico y tener que acabarlo en unas pocas series como me sucedió en mi último intento.

Ejemplo 2: ROW 10 x 500m under 2 min. Recovery: 2 min

Otro entrenamiento que 'solo' dura 40 minutos: hacer **10 series de 500 metros en el remo por debajo de 2 minutos cada serie**. La recuperación inicial es de 2 minutos entre series. Según el estado de forma, podemos reducirla a 1 min y/o bajar la meta de tiempo por serie a 1.57"/500m o 1.54"/500m.

En este entrenamiento siempre trabajo **mi objetivo de invencibilidad mental** y la conversación mental dice: "Haz que cuente", pues para que cuente la serie debes de cumplir los tiempos exigidos. Si no, has fallado.



pgr_rugby
14.8 mil seguidores

Ver perfil



[Ver más en Instagram](#)



67 Me gusta
pgr_rugby

Relaciones Amor-Odio en el deporte... Esta es la mía tras 10series de 500m en el remo. :S

Entrenamiento invisible

Quizás sea el que todo el mundo, independientemente de su grado de entrenamiento y estado de forma, pueda hacer, pero no por ello es el más fácil. Si los otros entrenamientos duraban entre 40 minutos y 1:15', este entrenamiento dura 23 horas: el tiempo restante al dedicado al entrenamiento

activo propiamente dicho. ¿Qué quiere decir? Que también te puedes entrenar para entrenar o, dicho de otra forma, **cuidarse conscientemente para estar en perfectas condiciones cuando llegue la hora de entrenar.**

Este entrenamiento incluye sus mínimas 8 horas de sueño al día, en función de las personas pueden llegar a 9 o 10 horas, sabiendo que una pequeña siesta es muy interesante; así como el 'fuel' que pones en tu motor, es decir, la alimentación a lo largo del día, unas cinco comidas bien equilibradas y normalmente con una dieta cuidada y saludable. **Beber entre 2 y 3 litros de agua al día,** realizar o recibir técnicas de recuperación como crioterapia (baño en agua muy fría), masaje o descarga muscular, tratamiento de fisioterapia si es necesario, sesiones de relajación estiramientos o yoga, etc. Dicen que los deportistas de élite somos deportistas 360 días al año y 24 horas al día, y si quieres rendir al máximo nivel así es, aunque por mi experiencia personal he de decir que el **equilibrio o balance en tu vida y mente** es tanto o igual de importante que este tipo de entrenamiento, a veces la saturación y los cuidados extremos llevan a afectar al estado anímico y emocional de flow (Csikszentmihalyi), y puede ser tan peligroso el exceso como el defecto.

Como los otros entrenamientos, **os animo a probar una semana de vida de deportista de élite.** De todo sacaremos aprendizaje y saldremos fortalecidos si sabemos errar, disfrutar y aprender. Recuerda, en tu día a día, **“haz que cuente”**.

Artículo publicado en [El Confidencial](#)

El Confidencial

Link to Original article:

<https://www.patriciagarciarodriguez.com/httpsblogselconfidencialcomdeportesrugbyrugby-passion2019-08-25proyecto-rugby-libre-chile-guillermo-drogas-2191995/preparacion-fisica-y-rugby-5-entrenamientos-que-han-marcado-a-patricia-garcia?elem=86708>