



Romagna RFC

mercoledì 11 giugno 2008

Ai giocatori **seniores Romagna rfc**

ai giocatori **seniores** delle società affiliate al progetto Romagna

ai giocatori **under 20** delle società affiliate al progetto Romagna

oggetto: PROGRAMMAZIONE ESTIVA

Ai giocatori SENIORES Romagna RFC,

Si fa presente che secondo il programma allegato, l'attività di preparazione fisico-atletica è già iniziata.

Inviamo il programma stesso, ricordando che dal giorno **martedì 1 luglio 2008 alle ore 19.30** inizieranno anche gli allenamenti tecnico – tattici in preparazione alla stagione futura.

Augurandoti un "in bocca al lupo" per una proficua preparazione e per il raggiungimento dei tuoi obiettivi personali, colgo l'occasione per porgerti i miei più cordiali saluti.

Ai giocatori SENIORES delle società affiliate

A partire dalla stagione in divenire Romagna RFC vuole dare l'occasione a coloro che per motivazione e/o ambizione rugbystica, vogliono mettersi in gioco per fare un campionato di serie B.

A tal proposito troverai allegato il programma di preparazione fisico-atletica che ti consentirà di poterti presentare in idonee condizioni fisiche il giorno martedì 22 luglio 2008 per effettuare i test fisici e tecnici per l'accesso alla rosa, presso il campo di Cesena.

Inoltre potrai partecipare liberamente alla fase di preparazione presso il suddetto campo già a partire dal martedì 1 luglio 08 alle ore 19.30

Romagna Rugby Football Club

Sede legale: via Giordano Bruno 1, 48100 Ravenna - tel. 0544 601611, fax 0544 477993

Campo di gioco: via Montefiore 915, 47023 Cesena, fraz. S.Egidio - tel. e fax 0547 383444

Website: www.romagnarfc.it - e-mail: info@romagnarfc.it



Romagna RFC

Ai giocatori UNDER 20

Per tutti i tesserati delle società affiliate al Progetto Romagna, nati nel 1989-1990-1991, ricordiamo che l'attività di preparazione per la prossima stagione è già iniziata presso il campo di Cesena.

Si invia in allegato il programma di prep. Fisico-atletica da seguire previa fase didattica, per proseguire con gli allenamenti in campo a partire dal giorno martedì 1 luglio 2008 alle ore 19.30.

Suddetta attività è da ritenersi propedeutica e finalizzata al giorno mercoledì 23 luglio 2008, dalle ore 18.00, in cui si terranno i **TRIALS di categoria**, per avere accesso alla squadra under 20 del ROMAGNA RFC s.s. 08-09 , presso il campo di Cesena

In tale occasione dovrai presentarti in condizioni fisico atletiche idonee a superare i test fisici e la prova tecnico – tattica.

Contattami al più presto per la tua adesione al numero: 339/2428870

In allegato:

- programma di preparazione fisico atletica estate 08

- mod12 e mod.antidoping da riportare debitamente compilato e firmato

IL DIRETTORE TECNICO ROMAGNA RFC

Achille Ruffolo

Romagna Rugby Football Club

Sede legale: via Giordano Bruno 1, 48100 Ravenna - tel. 0544 601611, fax 0544 477993
Campo di gioco: via Montefiore 915, 47023 Cesena, fraz. S.Egidio - tel. e fax 0547 383444
Website: www.romagnarfc.it - e-mail: info@romagnarfc.it



Romagna RFC

Programma Palestra Sessione Estiva

Il programma deve essere effettuato 4 volte a settimana alternando 2 giorni di lavoro ad uno di riposo.

Vi ricordo che durante questo periodo sono previsti anche due allenamenti in campo il Martedì e il Giovedì, con inizio alle ore 19:30, ogni allenamento avrà durata massima di 90 minuti

Settimana	Lavoro
02 Giugno – 08 Giugno	Scheda 1
09 Giugno – 15 Giugno	Scheda 1
16 Giugno – 22 Giugno	Scheda 1
23 Giugno – 29 Giugno	Riposo
30 Giugno – 06 Luglio	Scheda 2
07 Luglio – 13 Luglio	Scheda 2
14 Luglio – 20 Luglio	Scheda 2
21 Luglio – 27 Luglio	Riposo
28 Luglio – 3 Agosto	Scheda 3
4 Agosto – 10 Agosto	Scheda 3
11 Agosto – 14 Agosto (sono solo 4 giorni)	Scheda 3
15 Agosto – 24 Agosto	Riposo

Romagna Rugby Football Club

Sede legale: via Giordano Bruno 1, 48100 Ravenna - tel. 0544 601611, fax 0544 477993
Campo di gioco: via Montefiore 915, 47023 Cesena, fraz. S.Egidio - tel. e fax 0547 383444
Website: www.romagnarfc.it - e-mail: info@romagnarfc.it



Romagna RFC

SCHEDA 1

Seduta 1:

SUPERSET 1 Petto: 4 Serie, R=90''

- Panca Piana 10 X 70%
- Lanci Gomma X 4

SUPERSET2 Petto: 4Serie, R=90''

- Panca Inclinata 12 X 60%
- Pectoral 8 X 80%
- Croci su Fit ball 10 X 10-20Kg

SUPERSET Bicipite: 4 Serie, R=90''

- Con Bilanciere in Piedi 10 X 70%
- Seduto alternato con manubri 12 X esaurimento

SUPERSET Spalle: 4 Serie, R90''

- Lento avanti 10 X 70%
- Macchina Deltoidi 12 X Esaurimento

Romagna Rugby Football Club

Sede legale: via Giordano Bruno 1, 48100 Ravenna - tel. 0544 601611, fax 0544 477993
Campo di gioco: via Montefiore 915, 47023 Cesena, fraz. S.Egidio - tel. e fax 0547 383444
Website: www.romagnarfc.it - e-mail: info@romagnarfc.it



Romagna RFC

Seduta 2:

SUPERSET 1 Schiena: 4 Serie, R=90''

- Trazioni alla sbarra ad esaurimento
- Pulley 10 X 70%

SUPERSET2 Schiena: 4Serie, R=90''

- Rematore Orizzontale 10 X 70%
- Lat Machine 12 X 60%
- Scrollate 8 X 15-30Kg

SUPERSET Tricipite: 4 Serie, R=90''

- Distensioni panca piana impugnatura stretta 10 X 70%
- Lat machine 12 X esaurimento

SUPERSET Spalle: 4 Serie, R90''

- Tirate al mento 10 X 70%
- Alzate laterali 8 X Esaurimento
- Alzate Frontali 8 X Esaurimento

Romagna Rugby Football Club

Sede legale: via Giordano Bruno 1, 48100 Ravenna - tel. 0544 601611, fax 0544 477993
Campo di gioco: via Montefiore 915, 47023 Cesena, fraz. S.Egidio - tel. e fax 0547 383444
Website: www.romagnarfc.it - e-mail: info@romagnarfc.it



Romagna RFC

Gambe1:

Esercizio	Serie	Ripetizioni e Carico	Trasformazione	Recupero
Squat	4	20 x rest-pause(10 mi riposo con il bilanciere sulla schiena e ne faccio altre 10) 50%	4 salti su panca	2'
Affondi con Manubri	4	10 x gamba	3 raccolte al petto + 20 Skeep	2'

Gambe2:

Esercizio	Serie	Ripetizioni e Carico	Trasformazione	Recupero
Girata	4	10 x 50-60%	15 saltelli piedi pari con punte in alto	2'
Stacco	4	10 x 100% Peso Corporeo	20'' corda	2'

Gambe3:

Esercizio	Serie	Ripetizioni e Carico	Trasformazione	Recupero
Squat	4	20 x rest-pause 50-60%	4 Squat Jump	2'
Slancio	4	10 50% Max Girata	3 raccolte al petto + 20 Skeep	2'

Romagna Rugby Football Club

Sede legale: via Giordano Bruno 1, 48100 Ravenna - tel. 0544 601611, fax 0544 477993
Campo di gioco: via Montefiore 915, 47023 Cesena, fraz. S.Egidio - tel. e fax 0547 383444
Website: www.romagnarfc.it - e-mail: info@romagnarfc.it



Romagna RFC

Gambe4:

Esercizio	Serie	Ripetizioni e Carico	Trasformazione	Recupero
Girata	4	10 x 50-60%	20 Skeep alti e 20 Skeep bassi	2'
Strappo	4	8 x bilanciere vuoto	4 balzi su panca	2'

Romagna Rugby Football Club

Sede legale: via Giordano Bruno 1, 48100 Ravenna - tel. 0544 601611, fax 0544 477993
Campo di gioco: via Montefiore 915, 47023 Cesena, fraz. S.Egidio - tel. e fax 0547 383444
Website: www.romagnarfc.it - e-mail: info@romagnarfc.it