FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY
SECRETARIAT
INTRARE / ~~IEȘIRE~~
NUMĂR 4243 DATA 30.10.2026

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLANUL DE PREGĂTIRE AL CENTRULUI NAȚIONAL OLIMPIC DE PREGĂTIRE A TINERILOR – RUGBY 7's FEMININ

PENTRU ANUL 2027

CUPRINS

I **Strategia de formare a sportivilor de înaltă performanță a Federației Române de Rugby** 3
- Viziunea federației asupra profilului sportivelor 5
- Profilul ideal al jucătorului de rugby 7's feminin 6
- Parcursul olimpic 7

II **Componența nominală a lotului** 8

III **Componența colectivului tehnic** 9

IV **Obiectivele de performanță** 10

V **Etapizarea pregătirii** 11
- Graficul anual: etape, mezociclu, competiții, volum și intensitate 12
- Planurile săptămânale: prezentare generală S1–S51 13
- Planurile săptămânale detaliate (S1–S51; vârf de formă înaintea CE: S20–S22 și S24–S25) 15–65
- Obiectivele de instruire și planificarea pe etape (ședințe, ore, volum, intensitate) 66
- Probe și norme de control 77
- Probe de control și descrierea lor 78
- Valori de referință: viteză 10 m și 40 m 79
- Testul de viteză 10 m / 40 m – schema de execuție 80
- Testul de agilitate Illinois – schema de execuție 81
- Testul Bronco (anduranță) – schema de execuție 82
- Proba „Viteza de pasare" – schema de execuție 83
- Proba „Schimbarea de direcție" – schema de execuție 84
- Evaluarea antropometrică (pliuri cutanate, înălțime, greutate) 85
- Selecție, circuite medicale, controale doping, norme de referință 86

VI **Sinteza principalilor indicatori** 87

VII **Sistemul de susținere a efortului și sistemul de asigurare a refacerii după efort** 88

VIII **Rezumatul planului anual** 89
- Filozofia echipei tehnice și ce urmărim de la jucătoare 90

CAP. I STRATEGIA DE FORMARE A SPORTIVILOR DE ÎNALTĂ PERFORMANȚĂ A FEDERAȚIEI ROMÂNE DE RUGBY

1 Inițierea

Inițierea în jocul de rugby are loc în cadrul grupelor cluburilor de mini-rugby, unde sportivii (mixt. fete și băieți) sunt împărțiți pe categorii de vârstă – sub 8 ani, sub 10 ani, sub 12 ani și sub 14 ani, fiecare grupă cu regulament specific, adaptat obiectivelor tehnico-tactice urmărite.

2 Parcursul fetelor

După etapa de inițiere, parcursul sportiv al fetelor și al băieților se desparte. Fetele își continuă activitatea în cadrul secțiilor de rugby 7's feminin ale cluburilor afiliate la FRR.

3 Continuitatea pregătirii

Continuitatea pregătirii este asigurată de către Centrul Național Olimpic de Pregătire a Tinerilor pentru rugby 7's feminin de la București. Loturile naționale de senioare sunt alcătuite din sportive de la cluburile afiliate la FRR, din Centrele Naționale, dar și sportive de origine română care joacă în campionatele din străinătate.

PARCURSUL SPORTIVEI: DE LA INIȚIERE LA ECHIPA OLIMPICĂ

CNOPJ
sau secțiile de rugby 7's ale cluburilor afiliate la FRR

→

CNOPT
Centrul Național Olimpic de Pregătire a Tinerilor

→

ECHIPA OLIMPICĂ

ETAPELE DE DEZVOLTARE ȘI OBIECTIVELE LOR

Nr.	ETAPA DE DEZVOLTARE	OBIECTIVUL ETAPEI
1	Etapa de inițiere	*Învață să joci*
2	Etapa de adolescență	*Învață să te pregătești*
3	Etapa de tineret	*Învață să concurezi*
4	Etapa de seniori	*Performanță*

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

BAREM FIZIC TINERET

POZIȚIILE 1, 2 ȘI 3

Stâlpi (poz. 1 și 3) și trăgător (poz. 2)

Barem	VAM	Î.C.	Abd/40	Tracț	T.Sargent	Izom	Suspensii
10	13,00	25	44	14	73	4,15	44,1
9	12,00	23	42	12	69	4,00	40,3
8	11,45	20	39	10	66	3,45	36,4
7	11,00	17	37	8	62	3,30	32,6
6	10,00	15	34	6	59	3,15	28,7
5	9,45	13	32	4	55	3,00	24,9
4	9,00	10	30	3	52	2,45	19,7
3	8,45	7	28	2	49	2,30	14,6
2	7,45	5	26	1	45	2,15	6,8
1	7,00	2	24	0	42	2,00	0,0

POZIȚIILE 4, 5, 6 ȘI 7

Mijlocaș la grămadă (4), mijlocaș la deschidere (5), centru (6), aripă (7)

Barem	VAM	Î.C.	Abd/40	Tracț	T.Sargent	Izom	Suspensii
10	12,00	20	48	16	72	5,00	52,7
9	11,45	18	46	14	70	4,30	48,9
8	11,00	16	43	12	67	4,00	45,0
7	10,45	14	41	10	65	3,30	41,2
6	10,00	12	38	9	62	3,15	37,3
5	9,45	10	36	8	60	3,00	33,5
4	9,00	8	34	7	58	2,45	27,6
3	8,45	6	32	6	55	2,30	21,7
2	8,00	4	30	4	53	2,15	15,7
1	7,00	2	27	2	49	2,00	6,9

NOTE EXPLICATIVE

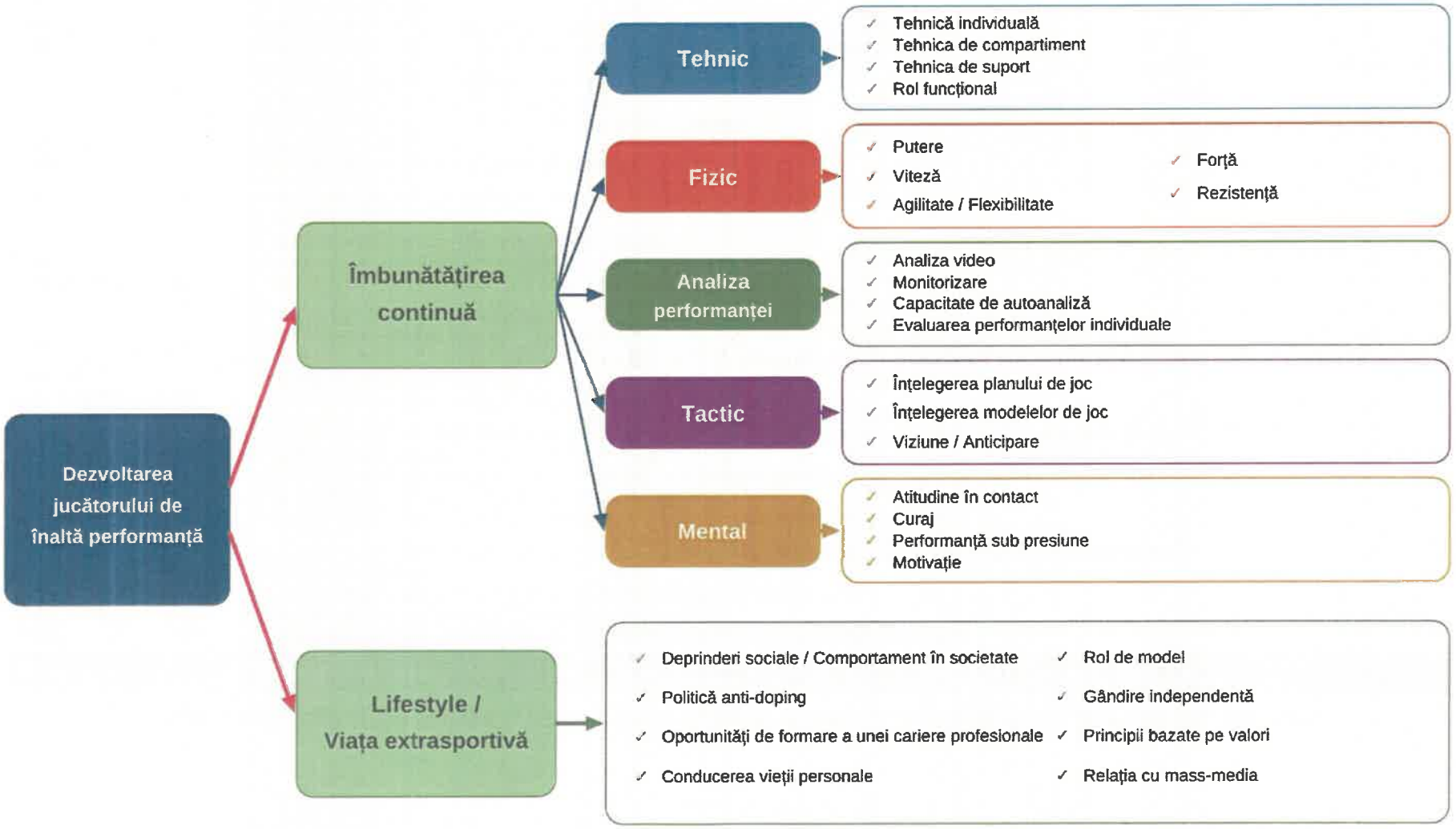
Ce este baremul. O scară de notare de la 1 la 10, care transformă rezultatul brut la o probă fizică într-o notă. Fiecare rând al tabelului asociază o notă cu rezultatul corespunzător la fiecare probă.
Cum se citește. Se caută rezultatul sportivei în coloana probei; nota este rândul în care se încadrează. 10 = nivel foarte bun, 1 = nivel scăzut.
De ce două tabele. Cerințele fizice diferă între poziții, deci există un barem pentru pozițiile 1–3 și altul pentru pozițiile 4–7.

Probele. VAM = viteza aerobă maximă; Abd/40 = abdomene în 40 de secunde; Tracț = tracțiuni; T. Sargent = săritura Sargent; Î.C., Izom și Suspensii = probe de forță și rezistență musculară din bateria de testare.
La ce folosește. Nota arată unde se află sportiva față de nivelul țintă și cât a progresat de la o testare la alta; se compară cu rezultatele ei anterioare.
Valabilitate. Valorile sunt cele din planul de pregătire 2026; sursa lor nu este citată. Se folosesc ca valori de referință orientative, pentru comparație și pentru urmărirea progresului fiecărei sportive, nu ca prag de selecție. După probele din S2–S4 se completează cu valorile proprii ale lotului.

VIZIUNEA FEDERAȚIEI ASUPRA PROFILULUI SPORTIVELOR DIN LOTURILE OLIMPICE DE TINERET

POZIȚIA	PROFILUL SPORTIVELOR
Stâlpi (poz. 1 și 3)	1. Talie specifică pentru a juca în linia I (ideal peste 1,75 m și un indice scăzut de țesut adipos) 2. Demonstrează o tehnică bună a pasării și prinderii balonului 3. Demonstrează tehnică bună în contact, purtarea balonului, regrupare și placaj 4. Putere mentală și fizică 5. Demonstrează că înțelege ce înseamnă o poziție puternică în grămezi și ridicări în margine, menținând aceeași atitudine
Trăgător (poz. 2)	1. Talie specifică pentru a juca în linia I (ideal peste 1,70 m și un indice scăzut de țesut adipos) 2. Demonstrează o tehnică bună a pasării și prinderii balonului 3. Demonstrează tehnică bună în contact, purtarea balonului, regrupare și placaj 4. Putere mentală și fizică 5. Demonstrează că înțelege ce înseamnă o poziție puternică în grămezi și ridicări în margine, menținând aceeași atitudine
Mijlocaș la grămadă (poz. 4)	1. Ritm crescut și agilitate pentru a-și domina adversarii pe spații restrânse 2. Atitudine fizică (curajoasă și combativă) 3. Tehnică foarte bună a pasei și observare a spațiului (în jurul regrupărilor, în mișcare generală și în jocul de suport) 4. Joc cu piciorul specific (cârlig) 5. Foarte bun comunicator și motivator
Mijlocaș la deschidere (poz. 5)	1. Ritm crescut și agilitate pentru a-și domina adversarii pe spații restrânse 2. Atitudine fizică (curajoasă și combativă) 3. Tehnică foarte bună a pasei și observare a spațiului 4. Joc cu piciorul specific 5. Foarte bun comunicator și motivator
Centru (poz. 6)	1. Viteză în acțiuni, capacitate de evitare și contact 2. Rezistență și putere 3. Înțelegerea sistemului de apărare – cel mai greu loc de apărat 4. Implicare mare, jucător important de suport 5. Înțelegerea detaliilor care desfac apărarea
Aripă (poz. 7)	1. Viteză în acțiuni, capacitate de evitare, rezistență în contact și bun finalizator al acțiunilor de atac și apărare 2. Raport crescut al capacităților motrice de bază: rezistență-viteză, agilitate și putere (forță) 3. Vigilență și anticipare 4. Implicare și agresivitate în acțiunile de atac și apărare 5. Abilități în recepția balonului la jocul aerian – determinare 6. Înțelegerea cerințelor jocului în 3

PROFILUL IDEAL AL JUCĂTORULUI DE RUGBY 7'S FEMININ



Pentru 2027, F.R. Rugby își propune câștigarea Rugby Europe Trophy pentru a reintra în elita rugby-ului european. Participarea la această competiție mondială ne va aduce mai aproape de calificările pentru Jocurile Olimpice din 2028.

PARCURSUL OLIMPIC

- Pentru a atinge o mare performanță, trebuie să construim în două cicluri olimpice => 2032 (minim 10 ani)
- „Suntem ceea ce facem în mod repetitiv. Excelența, atunci, nu este doar un act, ci o obișnuință." *Aristotel*



2024 Olympic Games

2025 European Championship

2026 Youth Olympic Games

2026 R.W.C. Sevens

2027 Olympic Qualification

2028 Olympic Games

2029 European Championship

2030 R.W.C. Sevens

2031 Olympic Qualification

2032 Olympic Games

CAP. II COMPONENȚA NOMINALĂ A LOTULUI OLIMPIC DE TINERET

Rugby 7's											
Nr. crt.	NUME ȘI PRENUME	Data și locul nașterii	Anul începerii activității	Comp. COPJ / Lot național	Club de debut	Club actual	Situația școlară	Performanța realizată	Control doping	Accidentări	Date de contact
1	**Andrășescu Ioana**	17.01.2005 Câmpina	2018	Lot național	CS Aurora Băicoi	CS Agronomia București	Studentă, anul I, Ingineria mediului – Ingineria și protecția mediului în agricultură	Loc II R7 CN 2026	Negativ	Fractură maleolă	Adresă: com. Filipeștii de Pădure, str. Liceului nr. 326, jud. Prahova Tel.: 0732158423
2	**Baciu Eliza Vasilica**	30.12.2008 Galați	2025	–	CS Bârlad	CS Agronomia București	Elevă, clasa a XI-a, Colegiul Tehnic Dinicu Golescu	Loc III R7 CN 2026	Negativ	Fractură metacarpian III	Adresă: jud. Galați, sat Lungești, com. Bălăbănești Tel.: 0774970471
3	**Ion Cătălina Emilia**	18.04.2007 București, sector 2	2022	Lot național	CS Olimpia București	CS Agronomia București	Studentă, Academia de Studii Economice București, anul I	Loc II R7 CN 2026	Negativ	Negativ	Adresă: București, sector 4, str. Turnu Măgurele nr. 23, bl. A14, sc. 1, et. 9, ap. 38 Tel.: 0765150818
4	**Macovei Adriana-Nicoleta**	01.11.2008 București	2024	–	CSM București	CS Agronomia București	Elevă, clasa a XII-a, Colegiul Tehnic „Valter Mărăcineanu"	Loc III R7 CN 2026	Negativ	Negativ	Adresă: București, sector 2, str. Berevhet nr. 18 Tel.: 0768889702
5	**Prisecaru Renata Gabriela**	05.06.2006 Bârlad	2020	Lot național	Politehnica Iași	CS Agronomia București	Studentă, anul II, licență, UNEFS – Sport și Performanță Motrică, București	Loc II R7 CN 2025	Negativ	Negativ	Adresă: sat Perieni, com. Perieni, mun. Bârlad Tel.: 0768307432
6	**Săvădan Raluca Ștefania**	07.08.2004 Brașov	2017	Lot național	CSR Săcele	CS Agronomia București	Anul I, Colegiul Terțiar Nonuniversitar USAMV – Asistent manager unității hoteliere	Loc II R7 CN 2025	Negativ	Negativ	Adresă: str. Barajului nr. 49F, mun. Săcele, jud. Brașov Tel.: 0728767243
7	**Neagu Miruna**	08.07.2008 Bârlad	2022	Lot național	CSS Bârlad	CS Poli Iași	Elevă, clasa a XII-a EF, Liceul Pedagogic „Ioan Popescu", Bârlad	Loc II R7 CN 2025	Negativ	Ligament încrucișat anterior	Adresă: str. Fermă Sohodau nr. 4 Tel.: 0787612601
8	**Florea Giulia Andreea**	24.08.2007 București	2022	–	CSM București	CS Agronomia București	Studentă, anul I, Universitatea Româno-Americană	–	Negativ	Negativ	Adresă: București, sector 4, str. Luica nr. 23, bl. M1, et. 9, ap. 56 Tel.: 0722559678
9	**Mancu Rebeca**	02.07.2009 București	2022	–	CS Olimpia București	CS Agronomia București	Elevă, clasa a XI-a, Colegiul Economic Hermes, București	Loc III R7 CN 2026	Negativ	Negativ	Adresă: București, sector 5, str. Plt. Petre Ionescu nr. 51, bl. 7, parter, ap. 132 Tel.: 0771415728
10	**Tărnăuceanu Denisa-Marusia**	28.03.2004 Câmpina, jud. Prahova	2020	–	CS Aurora Băicoi	CS Agronomia București	Master, anul I, USAMV București – Managementul investițiilor în Ecosisteme	Loc II R7 CN 2026	Negativ	Negativ	Adresă: str. Unirii nr. 135, Florești, jud. Prahova Tel.: 0735236435
11	**Trașcă Alexia-Maria**	11.04.2007 București	2023	CNOPJ	CSM București	CS Agronomia București	Studentă, anul I, Titu Maiorescu	Loc II R7 CN 2026	Negativ	Negativ	Adresă: București, sector 2, str. Făinar nr. 24, bl. 51, et. 5, ap. 63 Tel.: 0742280093
12	**Vîrtopeanu Ailin-Ioana**	13.01.2007 București	2021	Lot național	Olimpia București	CS Agronomia București	Elevă, clasa a XII-a, Liceul Economic nr. 1, București	Loc II R7 CN 2025	Negativ	Negativ	Adresă: Cal. Vitan nr. 227, sec. 3, București Tel.: 0770872990

CAP. III COMPONENȚA COLECTIVULUI TEHNIC AL LOTULUI OLIMPIC DE TINERET

Nr.	NUME ȘI PRENUME	FUNCȚIA
1	**SAVA IULIANA**	Antrenor principal
2	**ALMAȘ CRISTIAN**	Antrenor secund
3	**CHIRIAC GEORGE**	Doctor

NECESAR ÎN COLECTIVUL TEHNIC: PREPARATOR FIZIC

Planul anual cuprinde **117 de ședințe cu componentă fizică** (pregătire fizică și ședințe mixte, fizică + tehnico-tactică), **două cantonamente** cu două antrenamente pe zi, **18 zile de probe de control** în patru blocuri de testare și monitorizarea încărcării pe tot parcursul anului. Pentru aceasta, colectivul tehnic are nevoie de un preparator fizic.

Rolul preparatorului fizic în plan

Pregătirea fizică	planifică și conduce pregătirea fizică: forță, viteză, rezistență, agilitate, refacere
Probele de control	aplică probele de control (viteză, Illinois, Bronco, 3RM, sărituri) și măsurătorile antropometrice, împreună cu medicul lotului
Încărcarea	monitorizează volumul, intensitatea și refacerea; propune ajustări pe baza datelor sportivelor
Echipa	lucrează cu antrenorul principal, antrenorul secund și medicul pentru calibrarea planului

CAPITOLUL	COMPETIȚIA	OBIECTIV
CAPITOLUL IV Obiectivele de performanță pentru competițiile oficiale din anul 2027	**Campionatul European U18**	**Locul V – X**
	Campionatul European de senioare	**Locul I – III**
	Turneul preliminar de calificare la Jocurile Olimpice	**Participare**
CAPITOLUL V Obiectivele de performanță pentru Campionatul European 2027	**Campionatul European 2027**	**Locul I – II**
CAPITOLUL VI Obiectivele de performanță pentru Jocurile Olimpice «Los Angeles 2028»	**Jocurile Olimpice 2028**	**Calificare**

Competiția-țintă a lotului în 2027: Campionatul European de senioare, cu etapele din 03–07.06 și 24–28.06 (calendarul din Cap. V). Cele două sportive minore din lot se antrenează cu senioarele. Calendarul acestui plan are un singur bloc european, cele două etape din iunie; pentru celelalte obiective din tabel (Campionatul European U18 și turneul preliminar de calificare la Jocurile Olimpice) calendarul nu cuprinde etape.

CAP. V ETAPIZAREA PREGĂTIRII ȘI CALENDARUL COMPETIȚIONAL 2027

1. Calendarul intern și internațional, graficul formei sportive: competiții, loc desfășurare, performanță

COMPETIȚIA INTERNĂ

Competiția internă de rugby 7's feminin la nivel de senioare se desfășoară într-un singur eșalon valoric. Competiția se derulează în **8 turnee**, împărțite în **tur (martie–mai)** și **retur (septembrie–octombrie)**, urmate de un turneu în care se desfășoară **Cupa României**. Pe parcursul celor 8 turnee, echipele acumulează puncte în funcție de poziția ocupată în clasamentul fiecărei etape, la sfârșit fiind declarată **Campioană Națională** echipa care a acumulat numărul cel mai mare de puncte.

COMPETIȚIA EUROPEANĂ

Competiția Europeană la rugby 7's feminin se desfășoară în **luna iunie**, având câte **2 turnee** în care se acumulează puncte în funcție de poziția ocupată în clasamentul fiecărei etape, la sfârșit fiind declarată **Campioană Europeană** echipa care a acumulat numărul cel mai mare de puncte.

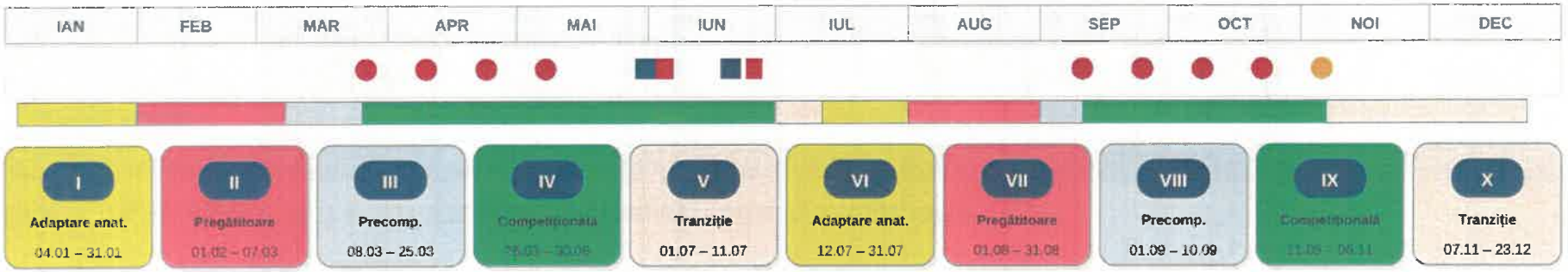
CALENDARUL COMPETIȚIONAL 2027 – INTERN

TUR	27.03	10.04	24.04	08.05
RETUR	11.09	25.09	09.10	23.10
CUPA ROMÂNIEI	06.11	*Loc: de stabilit pentru toate etapele*		

CALENDARUL COMPETIȚIONAL 2027 – INTERNAȚIONAL

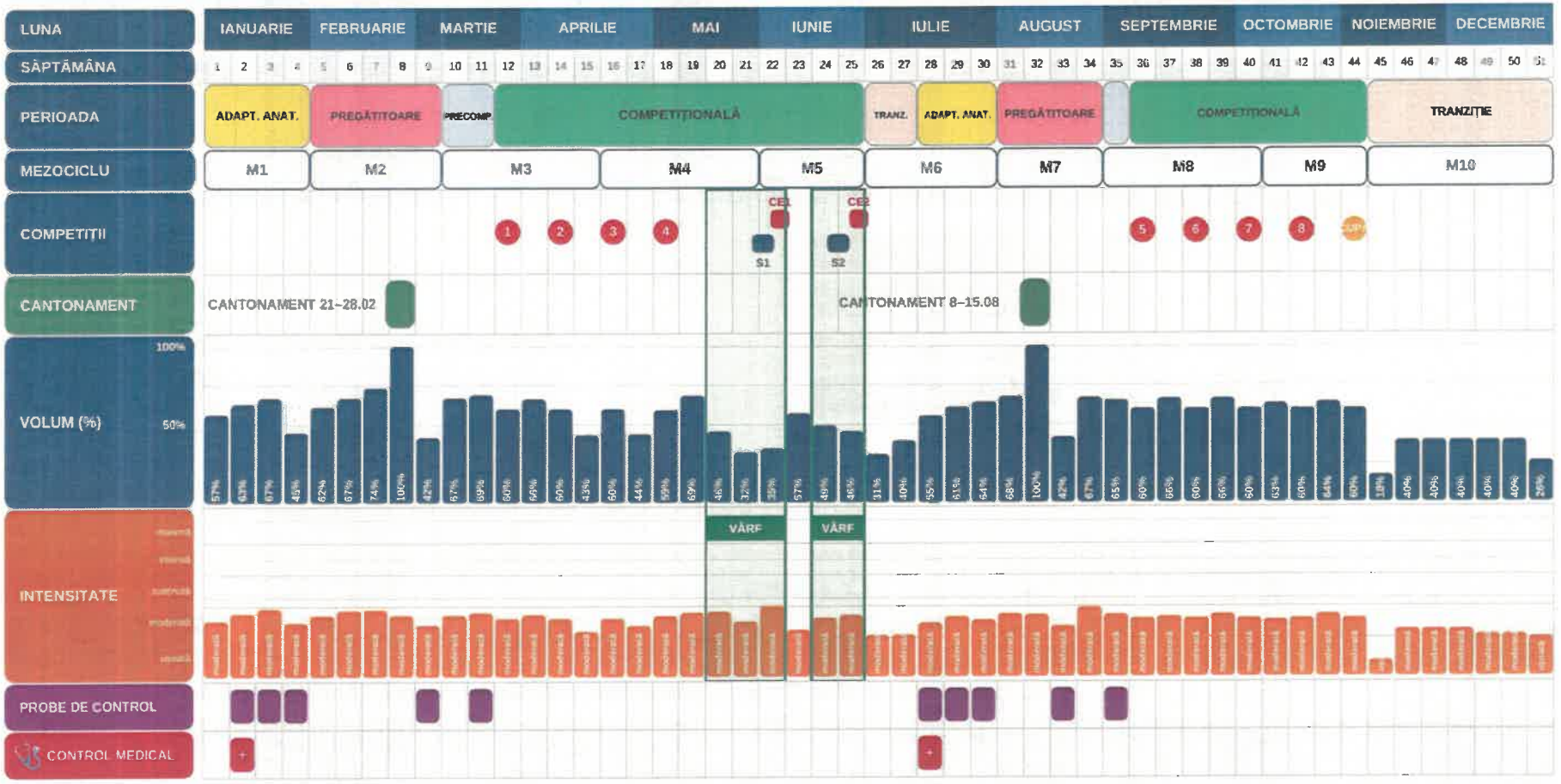
STAGIU CE 1	29.05–03.06	*Snagov · 6 zile*
CE – ETAPA 1	03–07.06	*Rugby Europe · 5 zile*
STAGIU CE 2	18–23.06	*Snagov · 6 zile*
CE – ETAPA 2	24–28.06	*Rugby Europe · 5 zile*

GRAFICUL FORMEI SPORTIVE — CALENDARUL COMPETIȚIILOR ȘI DATELE DE DESFĂȘURARE ALE ETAPELOR DE PREGĂTIRE



● etapă Campionat național ● Cupa României ■ stagiu pregătire CE ■ Campionat European · Calendarul intern este stabilit de FRR: datele europene sunt reperul acceptat; 01.05.2027 (Sâmbăta Mare) — fără etapă.

CAP. V PLAN ANUAL 2027 — GRAFICUL ANUAL (etape, mezociclu, competiții)



etapă Campionat național (1–8) · Cupa României · stagiu pregătire CE (S1, S2) · Campionat European (CE1, CE2)

cantonament (21–28 februarie; 8–15 august) · probă de control · control medical (de două ori pe an) · vârf de formă (reducerea încărcării înaintea CE)

Volum = durata planificată a săptămânii, ca procent din săptămâna cu volumul maxim al anului. Intensitate = efortul mediu prescris al săptămânii, pe scara 0–10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10). Valori prescrise de antrenor, nu măsurate; se corectează cu efortul resimțit notat de sportive după fiecare ședință. Zilele Campionatului European și ale stagiilor: program oficial.

CAP. V PLANURILE SĂPTĂMÂNALE 2027 — PREZENTARE GENERALĂ (S1–S51)

Prezentare generală a succesiunii săptămânilor, a etapelor, mezociclurilor, competițiilor din calendar și a încărcării planificate; planurile săptămânale detaliate (S1–S51) urmează în paginile următoare.

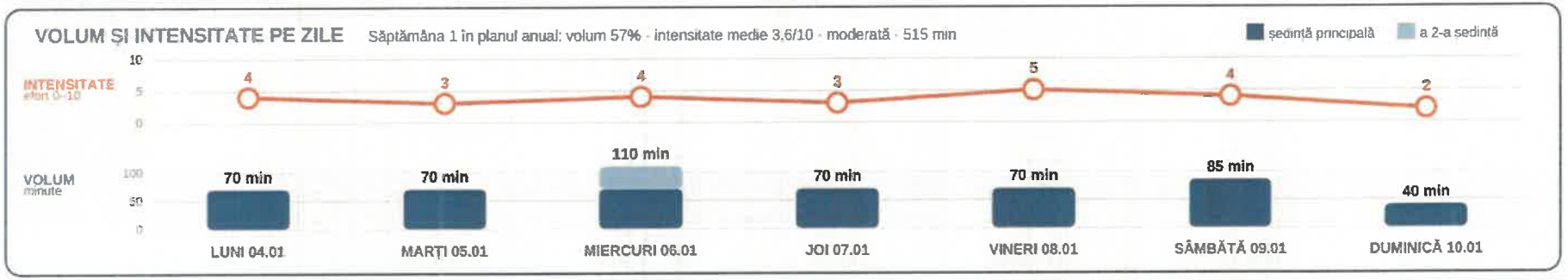
Săpt.	Perioada	Etapa	Mezociclu	Competiții, stagii, evenimente	Sărbători legale în săptămână	Vacanțe școlare și bacalaureat	Durată (min)	Volum (%)	Intensitate (0–10)
S1	04.01 – 10.01	I	M1	—	06.01 mie Boboteaza; 07.01 joi Sf. Ioan	Vacanța de iarnă (până 10.01)	515	57%	3,6 moderată
S2	11.01 – 17.01	I	M1	Control medical; Probe de control	—	—	575	63%	4,0 moderată
S3	18.01 – 24.01	I	M1	Probe de control	24.01 dum Ziua Unirii	—	610	67%	4,3 moderată
S4	25.01 – 31.01	I	M1	Probe de control	—	—	410	45%	3,4 moderată
S5	01.02 – 07.02	II	M2	—	—	—	560	62%	3,9 moderată
S6	08.02 – 14.02	II	M2	—	—	—	610	67%	4,2 moderată
S7	15.02 – 21.02	II	M2	Intrare în cantonament (duminică 21.02)	—	Vacanță mobilă (o săptămână din 15.02–07.03)	670	74%	4,3 moderată
S8	22.02 – 28.02	II	M2	Cantonament 21–28 februarie · testare COTAS luni 22.02 · 2 antrenamente pe zi	—	Vacanță mobilă (o săptămână din 15.02–07.03)	910	100%	3,9 moderată
S9	01.03 – 07.03	II	M2	Săptămână de refacere după cantonament; Probe de control	—	Vacanță mobilă (o săptămână din 15.02–07.03)	380	42%	3,3 moderată
S10	08.03 – 14.03	III	M3	—	—	—	610	67%	3,9 moderată
S11	15.03 – 21.03	III	M3	Probe de control	—	—	630	69%	4,1 moderată
S12	22.03 – 28.03	IV	M3	Etapa I – Campionat național (sâmbătă 27.03)	—	Simulare bacalaureat (din 22.03)	546	60%	3,7 moderată
S13	29.03 – 04.04	IV	M3	—	—	—	605	66%	4,0 moderată
S14	05.04 – 11.04	IV	M3	Etapa II – Campionat național (sâmbătă 10.04)	—	—	546	60%	3,7 moderată
S15	12.04 – 18.04	IV	M3	—	—	Bacalaureat: probe de competențe (12–23.04)	395	43%	2,9 moderată
S16	19.04 – 25.04	IV	M4	Etapa III – Campionat național (sâmbătă 24.04)	—	Bacalaureat: probe de competențe (până 23.04); vacanța de primăvară din 24.04	546	60%	3,7 moderată
S17	26.04 – 02.05	IV	M4	Fără etapă (Sâmbăta Mare ortodoxă, 01.05)	30.04 vin Vinerea Mare; 01.05 sâm Ziua Muncii; 02.05 dum Paștele ortodox	Vacanța de primăvară (24.04–04.05)	400	44%	3,2 moderată
S18	03.05 – 09.05	IV	M4	Etapa IV – Campionat național (sâmbătă 08.05)	03.05 lun A doua zi de Paște	Vacanța de primăvară (până 04.05)	541	59%	3,9 moderată
S19	10.05 – 16.05	IV	M4	—	—	—	625	69%	4,1 moderată
S20	17.05 – 23.05	IV	M4	—	—	—	415	46%	4,1 moderată
S21	24.05 – 30.05	IV	M4	Stagiu pregătire CE 1 (începe sâmbătă 29.05)	—	—	295	32%	3,5 moderată
S22	31.05 – 06.06	IV	M5	Stagiu pregătire CE 1 (până joi 03.06); CE etapa 1 (începe joi 03.06)	01.06 mar Ziua Copilului	Clasa a XII-a: sfârșitul cursurilor 04.06; înscrieri bacalaureat 31.05–04.06	316	35%	4,5 moderată
S23	07.06 – 13.06	IV	M5	CE etapa 1 (până luni 07.06)	—	—	520	57%	3,0 moderată
S24	14.06 – 20.06	IV	M5	Stagiu pregătire CE 2 (începe vineri 18.06)	20.06 dum Rusalii	Bacalaureat: probe scrise 14–18.06; vacanța de vară din 19.06	450	49%	3,7 moderată

Săpt.	Perioada	Etapa	Mezociclu	Competiții, stagii, evenimente	Sărbători legale în săptămână	Vacanțe școlare și bacalaureat	Durată (min)	Volum (%)	Intensitate (0–10)
S25	21.06 – 27.06	IV	M5	Stagiu CE 2 (până miercuri 23.06); CE etapa 2 (începe joi 24.06)	21.06 lun A doua zi de Rusalii	Bacalaureat: rezultate 23.06; contestații până 25.06	416	46%	3,9 moderată
S26	28.06 – 04.07	V	M6	CE etapa 2 (până luni 28.06)	—	Bacalaureat: rezultate finale 01.07	280	31%	2,6 moderată
S27	05.07 – 11.07	V	M6	—	—	—	360	40%	2,7 moderată
S28	12.07 – 18.07	VI	M6	Control medical; Probe de control	—	—	505	55%	3,4 moderată
S29	19.07 – 25.07	VI	M6	Probe de control	—	—	555	61%	3,8 moderată
S30	26.07 – 01.08	VI	M6	Probe de control	—	—	585	64%	3,6 moderată
S31	02.08 – 08.08	VII	M7	Intrare în cantonament (duminică 08.08)	—	—	615	68%	4,0 moderată
S32	09.08 – 15.08	VII	M7	Cantonament 8–15 august · testare COTAS luni 09.08 · 2 antrenamente pe zi	15.08 dum Sf. Maria	—	910	100%	3,9 moderată
S33	16.08 – 22.08	VII	M7	Săptămână de refacere după cantonament; Probe de control	—	—	380	42%	3,2 moderată
S34	23.08 – 29.08	VII	M7	—	—	—	610	67%	4,4 moderată
S35	30.08 – 05.09	VIII	M8	Probe de control	—	—	595	65%	3,9 moderată
S36	06.09 – 12.09	IX	M8	Etapa V – Campionat național (sâmbătă 11.09)	—	—	546	60%	3,7 moderată
S37	13.09 – 19.09	IX	M8	—	—	—	605	66%	3,8 moderată
S38	20.09 – 26.09	IX	M8	Etapa VI – Campionat național (sâmbătă 25.09)	—	—	546	60%	3,7 moderată
S39	27.09 – 03.10	IX	M8	—	—	—	605	66%	4,0 moderată
S40	04.10 – 10.10	IX	M8	Etapa VII – Campionat național (sâmbătă 09.10)	—	—	546	60%	3,7 moderată
S41	11.10 – 17.10	IX	M9	—	—	—	575	63%	3,6 moderată
S42	18.10 – 24.10	IX	M9	Etapa VIII – Campionat național (sâmbătă 23.10)	—	—	546	60%	3,7 moderată
S43	25.10 – 31.10	IX	M9	—	—	—	585	64%	4,0 moderată
S44	01.11 – 07.11	IX	M9	Cupa României (sâmbătă 06.11)	—	—	546	60%	3,7 moderată
S45	08.11 – 14.11	X	M10	—	—	—	160	18%	1,0 ușoară
S46	15.11 – 21.11	X	M10	—	—	—	360	40%	3,0 moderată
S47	22.11 – 28.11	X	M10	—	—	—	360	40%	3,0 moderată
S48	29.11 – 05.12	X	M10	—	30.11 mar Sf. Andrei; 01.12 mie Ziua Națională	—	360	40%	3,0 moderată
S49	06.12 – 12.12	X	M10	—	—	—	360	40%	2,7 moderată
S50	13.12 – 19.12	X	M10	—	—	—	360	40%	2,7 moderată
S51	20.12 – 23.12	X	M10	—	—	—	240	26%	2,5 ușoară

Durată (min) = timpul planificat de lucru în săptămână (suma ședințelor). **Volum (%)** = durata săptămânii raportată la cea mai încărcată săptămână a anului (100%). **Intensitate** = efortul prescris pentru săptămână, adică stabilit de antrenor înaintea ședințelor, nu măsurat, pe o scară de la 0 la 10 (cât de greu simte sportiva efortul); efortul resimțit, notat de sportive după fiecare ședință, îl verifică și îl corectează: ușoară = 0–2 (efort mic), moderată = 3–4 (efort mediu), susținută = 5–6, intensă = 7–8, maximă = 9–10 (efort mare). Săptămâna are media ședințelor, ponderată cu durata. Cu cât culoarea celulei e mai intensă, cu atât efortul e mai mare. **Vacanțe școlare și bacalaureat** = Ordinul MEC nr. 3.194/2026 (structura anului școlar 2026–2027) și calendarul Bacalaureat 2027 anunțat de Ministerul Educației; vacanța mobilă se stabilește de inspectoratul județean sau al municipiului București. **Etapa (I–X)** = etapa de pregătire în care cade sâmbăta săptămânii; **Mezociclu (M1–M10)** = bloc de săptămâni cu același obiectiv de pregătire.

MEZOCICLUL 1 | **Etapa I · Adaptare anatomică** | **Săptămâna 1 : 04.01 – 10.01.2027**

OBIECTIVE	
	1. Adaptare la efort – adaptare anatomică (forță) **2.** Tehnică individuală – pasă și recepție **3.** Îmbunătățirea concentrării mentale

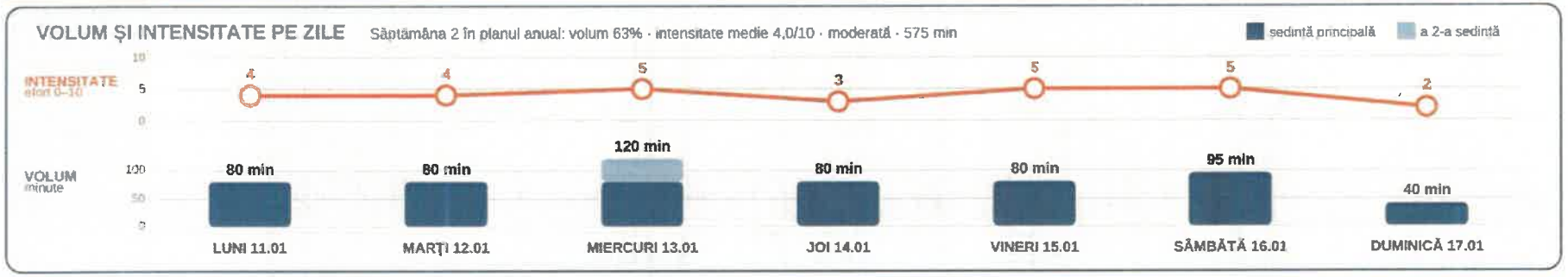


ZIUA	LUNI 04.01.2027	MARTI 05.01.2027	MIERCURI 06.01.2027	JOI 07.01.2027	VINERI 08.01.2027	SÂMBĂTĂ 09.01.2027	DUMINICĂ 10.01.2027
LOCUL	Pistă/teren	Teren	Pistă/teren	Pistă/teren	Sală/teren	Sală	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**2/10** · ușoară
VOLUM	**70 min**	**70 min**	**70 min**	**70 min**	**70 min**	**85 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** Școala alergării + rezistență (anduranță aerobă) Revenire + stretching static (final)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** perfecționarea controlului balonului – tehnică individuală: purtarea balonului cu o mână; cu două mâini	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** Școala alergării + rezistență (anduranță aerobă)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** controlul balonului – tehnică individuală: pasă de pe loc; pasă din alergare	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță – adaptare anatomică (AA) **Pregătire tehnico-tactică:** perfecționarea controlului balonului	Stretching **Pregătire fizică:** forță – adaptare anatomică (AA)	Recuperare activă (mobilitate, mers/înot ușor) **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **515 min** (57% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,6/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 1 | **Etapa I · Adaptare anatomică** | **Săptămâna 2 : 11.01 – 17.01.2027**

OBIECTIVE	**1.** Evaluarea medicală semestrială **2.** Evaluarea potențialului tehnic al jucătoarelor (teste tehnice) **3.** Adaptare la efort – adaptare anatomică (forță) **4.** Tehnică individuală – pasă/recepție și schimbarea direcției **5. Poartă de decizie (17.01):** încărcarea din S3–S4 se continuă, se menține sau se reduce, după efortul resimțit notat de sportive, starea de bine și avizul medical din S2.



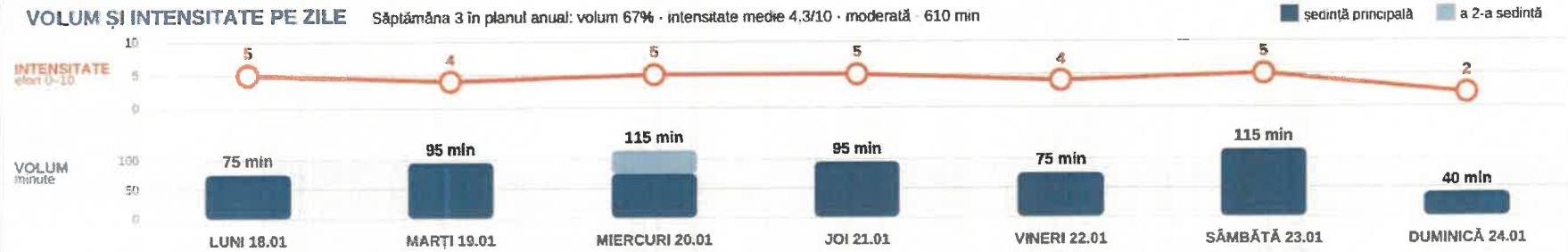
ZIUA	LUNI 11.01.2027	MARȚI 12.01.2027	MIERCURI 13.01.2027	JOI 14.01.2027	VINERI 15.01.2027	SÂMBĂTĂ 16.01.2027	DUMINICĂ 17.01.2027
LOCUL	Pistă/teren	Teren	Sală/teren	Pistă/teren	Sală/teren	Sală/Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**4/10 · moderată**	**4/10 · moderată**	**5/10 · susținută**	**3/10 · moderată**	**5/10 · susținută**	**5/10 · susținută**	**2/10 · ușoară**
VOLUM	**80 min**	**80 min**	**80 min**	**80 min**	**80 min**	**95 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** Școala alergării + rezistență (anduranță aerobă) **18:00 – Vizita medicală semestrială**	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** perfecționarea controlului balonului – tehnică individuală: pasă de pe loc și din alergare; schimbarea direcției	Activări + încălzire dinamică **Test tehnic:** viteza de pasare; schimbarea direcției **Pregătire fizică:** forță (AA)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** perfecționarea controlului balonului – pasă de pe loc și din alergare; schimbarea direcției	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță (AA) **Pregătire tehnico-tactică:** tehnică individuală	Stretching **Pregătire fizică:** forță (AA)	Recuperare activă **REFACERE** **Poartă de decizie (17.01):** încărcarea din S3–S4 se continuă, se menține sau se reduce, după efortul resimțit notat de sportive, starea de bine și avizul medical din S2.
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **575 min** (63% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **4,0/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 1 | **Etapa I · Adaptare anatomică** | **Săptămâna 3 : 18.01 – 24.01.2027**

OBIECTIVE	
	1. Evaluarea potențialului fizic al jucătoarelor (viteză, aerob, forță-putere) **2.** Tehnică individuală – contactul cu partenerul – placajul **3.** Adaptare anatomică (forță)

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 3 în planul anual: volum 67% · intensitate medie 4,3/10 · moderată · 610 min



ZIUA	LUNI 18.01.2027	MARȚI 19.01.2027	MIERCURI 20.01.2027	JOI 21.01.2027	VINERI 22.01.2027	SÂMBĂTĂ 23.01.2027	DUMINICĂ 24.01.2027
LOCUL	Teren/sală	Teren/sală	Teren/sală	Teren/sală	Teren/sală	Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**2/10** · ușoară
VOLUM	**75 min**	**95 min**	**75 min**	**95 min**	**75 min**	**115 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică standardizată **Teste de viteză:** 10 m, 40 m **Teste forță-putere:** săritura Sargent; săritura în lungime de pe loc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** consolidarea și perfecționarea tehnicii contactului cu partenerul **Pregătire fizică:** forță (AA) – circuit	Activări + încălzire dinamică **Teste:** Illinois; tracțiuni	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** consolidarea și perfecționarea tehnicii placajului: din față, din spate, din lateral **Pregătire fizică:** forță (AA)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță (AA) – circuit; familiarizare cu tehnica exercițiilor din testul 3RM (încărcare mică, cu observator)	**Pregătire tehnico-tactică:** consolidarea și perfecționarea tehnicii placajului: din față, din spate, din lateral	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **610 min** (67% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **4,3/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 1 | **Etapa I · Adaptare anatomică** | **Săptămâna 4 : 25.01 – 31.01.2027**

OBIECTIVE	
	1. Dezvoltarea capacității aerobe **2.** Forță – adaptare anatomică (AA) **3.** Consolidarea și perfecționarea controlului balonului **4.** Perfecționarea tehnicii defensive și ofensive post placaj **5.** Consolidarea și perfecționarea unor noi elemente de combat la sol

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE — Săptămâna 4 în planul anual: volum 45% · intensitate medie 3,4/10 · moderată · 410 min



ZIUA	LUNI 25.01.2027	MARȚI 26.01.2027	MIERCURI 27.01.2027	JOI 28.01.2027	VINERI 29.01.2027	SÂMBĂTĂ 30.01.2027	DUMINICĂ 31.01.2027
LOCUL	Pistă/teren	Sală	Pistă/teren	Teren	Pistă/teren	Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**6/10** · susținută	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară
VOLUM	**55 min**	**45 min**	**55 min**	**55 min**	**55 min**	**65 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** Școala alergării + anduranță aerobă	Activări + încălzire dinamică **Teste de forță 3RM** (după 3 săptămâni de AA): genuflexiuni, împins culcat, îndreptări, ramat din aplecat; cu observator și siguranțe; fără experiență de forță: probă submaximală (smuls: numai dacă tehnica este însușită)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** rezistență (anduranță aerobă) **Pregătire tehnico-tactică:** noi elemente de combat la sol	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** consolidarea și perfecționarea unor noi elemente de combat la sol; tehnica defensivă și ofensivă post placaj	Activări + încălzire dinamică **Test Bronco** (anduranță și zonarea efortului) – ultima probă a blocului; revenire	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** schimbare de direcție / evitare; tampon (zi ușoară după test)	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

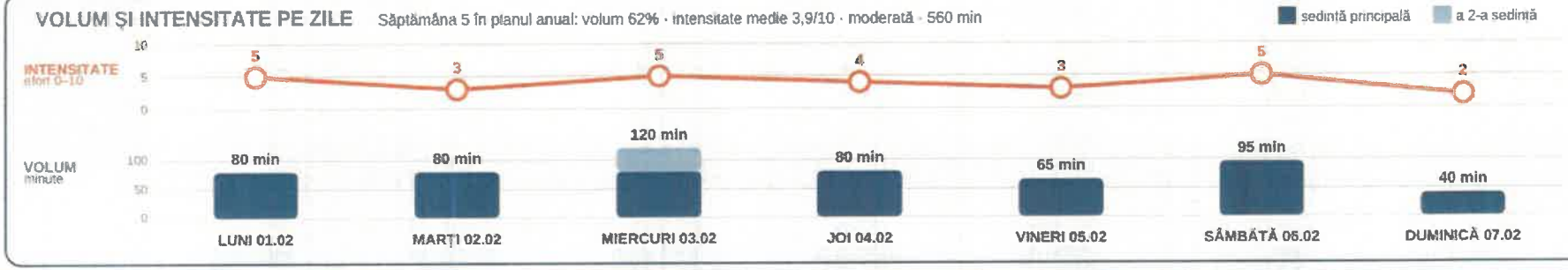
*Volum planificat: **410 min (45% din volumul maxim al anului)** · Intensitate medie prescrisă: **3,4/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 2 | **Etapa II · Pregătitoare** | **Săptămâna 5 : 01.02 – 07.02.2027**

OBIECTIVE	
	1. Forță – trecerea de la adaptarea anatomică la forța maximă (MxS), prima săptămână **2.** Menținerea capacității aerobe **3.** Dezvoltarea agilității specifice (schimbări de direcție, reacție) **4.** Consolidarea tehnicii de evitare și crearea spațiului linear **5.** Organizarea defensivă în timpul jocurilor dinamice

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE

Săptămâna 5 în planul anual: volum 62% · intensitate medie 3,9/10 · moderată · 560 min



ZIUA	LUNI 01.02.2027	MARȚI 02.02.2027	MIERCURI 03.02.2027	JOI 04.02.2027	VINERI 05.02.2027	SÂMBĂTĂ 06.02.2027	DUMINICĂ 07.02.2027
LOCUL	Sală/teren	Teren	Sală/teren	Pistă/teren	Teren	Sală/Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**2/10** · ușoară
VOLUM	**80 min**	**80 min**	**80 min**	**80 min**	**65 min**	**95 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță maximă (MxS) – tren inferior **Pregătire tehnico-tactică:** tehnica de evitare	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** agilitate specifică (schimbări de direcție, reacție) **Pregătire tehnico-tactică:** jocuri pe spații reduse; crearea spațiului linear	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță maximă (MxS) – tren superior **Pregătire tehnico-tactică:** tehnica luptei la sol (ruck); off load	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** rezistență (anduranță aerobă/mixtă – menținere) **Pregătire tehnico-tactică:** organizarea defensivă în jocuri dinamice	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** tehnica placajului; evitare; joc ușor de atingere (touch)	**Pregătire fizică:** forță (AA-CT) **Pregătire tehnico-tactică:** consolidarea tehnicii individuale – pasa; joc ușor de atingere (touch)	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **560 min** (62% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,9/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 2 | **Etapa II · Pregătitoare** | **Săptămâna 6 : 08.02 – 14.02.2027**

OBIECTIVE	
	1. Forță maximă (MxS) – dezvoltare 2. Menținerea capacității aerobe (anduranță mixtă) 3. Consolidarea și perfecționarea tehnicii defensive și ofensive post placaj 4. Consolidarea unor noi elemente de combat la sol

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE — Săptămâna 6 în planul anual: volum 67% · intensitate medie 4,2/10 · moderată · 610 min

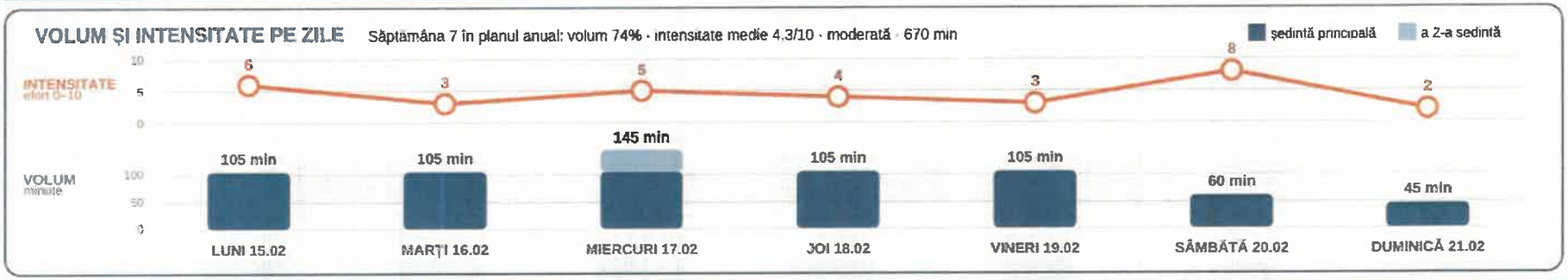


ZIUA	LUNI 08.02.2027	MARȚI 09.02.2027	MIERCURI 10.02.2027	JOI 11.02.2027	VINERI 12.02.2027	SÂMBĂTĂ 13.02.2027	DUMINICĂ 14.02.2027
LOCUL	Sală/teren	Teren	Sală/teren	Pistă/teren	Teren	Sală	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**6/10** · susținută	**2/10** · ușoară
VOLUM	**85 min**	**85 min**	**85 min**	**85 min**	**85 min**	**105 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță maximă (MxS) – tren inferior **Pregătire tehnico-tactică:** tehnica defensivă post placaj	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** tehnica ofensivă post placaj; elemente noi de combat la sol	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță maximă (MxS) – tren superior **Pregătire tehnico-tactică:** combat la sol (ruck)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** rezistență (anduranță mixtă: aerob + intervale scurte) **Pregătire tehnico-tactică:** organizare defensivă; joc ușor de atingere (touch)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** organizare defensivă; joc ușor de atingere (touch)	Stretching **Pregătire fizică:** forță explozivă	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **610 min** (67% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **4,2/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 2 | **Etapa II · Pregătitoare** | **Săptămâna 7 : 15.02 – 21.02.2027**

OBIECTIVE	
	1. Forță maximă (MxS) – intensitate crescută **2.** Viteza – tehnica sprintului (volum mic, pauze lungi) **3.** Consolidarea duelului 1 contra 1 atac–apărare **4.** Perfecționarea placajului **5. Duminică 21.02: intrare în cantonament**



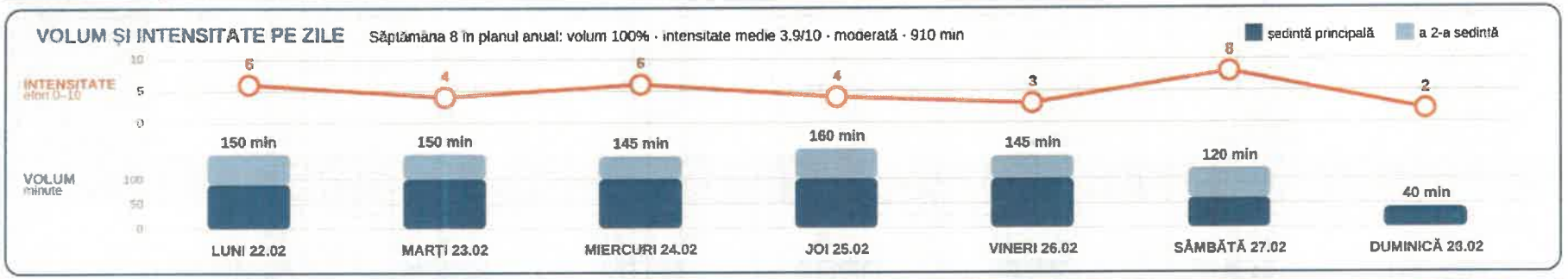
ZIUA	LUNI 15.02.2027	MARȚI 16.02.2027	MIERCURI 17.02.2027	JOI 18.02.2027	VINERI 19.02.2027	SÂMBĂTĂ 20.02.2027	DUMINICĂ 21.02.2027
LOCUL	Sală/teren	Teren	Sală/teren	Pistă/teren	Teren	Pistă/Sală-Teren	Cantonament
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	seara
INTENSITATE	**6/10** · susținută	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**8/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	**105 min**	**105 min**	**105 min**	**105 min**	**105 min**	**60 min**	**45 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță maximă (MxS) – tren inferior **Pregătire tehnico-tactică:** tehnica placajului	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** tehnica sprintului (volum mic, pauze lungi) **Pregătire tehnico-tactică:** duelul 1 contra 1 – decizie atac/apărare	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță maximă (MxS) – tren superior **Pregătire tehnico-tactică:** placaj	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** rezistență (menținere) **Pregătire tehnico-tactică:** placaj; sistemul defensiv	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** duelul 1 contra 1; sistemul defensiv	**Pregătire fizică:** viteza (5, 10, 15, 20 m) **Pregătire tehnico-tactică:** tehnică individuală; evitare; schimbare de direcție	**INTRARE ÎN CANTONAMENT (21.02):** deplasare, cazare; activare și mobilitate (45 min: efort 2/10)
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **670 min** (74% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **4,3/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 2 | **Etapa II · Pregătitoare**

Săptămâna 8 : 22.02 – 28.02.2027

OBIECTIVE	
	1. Forță maximă (MxS) – vârful mezociclului **2.** Aplicarea forței în situații de contact (placaj, curățare ruck) **3.** Menținerea capacității aerobe (volum controlat) **4. Cantonament 21–28 februarie:** două antrenamente pe zi; testare COTAS luni 22.02 (dimineața)



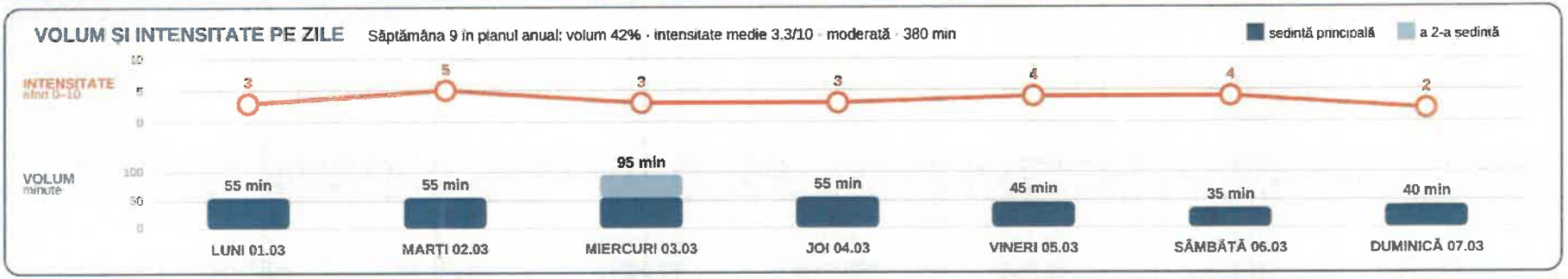
ZIUA	LUNI 22.02.2027	MARȚI 23.02.2027	MIERCURI 24.02.2027	JOI 25.02.2027	VINERI 26.02.2027	SÂMBĂTĂ 27.02.2027	DUMINICĂ 28.02.2027
LOCUL	Cantonament	Cantonament	Cantonament	Cantonament	Cantonament	Cantonament	Cantonament
ORA	a.m. 09:00 · p.m. 17:00	a.m. 09:00 · p.m. 17:00	a.m. 09:00 · p.m. 17:00	a.m. 09:00 · p.m. 17:00	a.m. 09:00 · p.m. 17:00	a.m. 09:00 · p.m. 17:00	dimineața
INTENSITATE	a.m.: **6/10** · susținută p.m.: **3/10** · moderată	a.m.: **4/10** · moderată p.m.: **4/10** · moderată	a.m.: **6/10** · susținută p.m.: **2/10** · ușoară	a.m.: **3/10** · moderată p.m.: **4/10** · moderată	a.m.: **3/10** · moderată p.m.: **2/10** · ușoară	a.m.: **8/10** · intensă p.m.: **1/10** · ușoară	**2/10** · ușoară
VOLUM	**90 + 60 min**	**100 + 50 min**	**100 + 45 min**	**100 + 60 min**	**100 + 45 min**	**60 + 60 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	**TESTARE COTAS** (Centrul Olimpic de Testare și Asistență Științifică) – dimineața; bateria de probe și durata se stabilesc cu COTAS (≈90 min)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** aplicarea forței în contact: placaj, curățarea ruck-ului rapid și puternic ("Blast")	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță maximă (MxS) – tren superior (vârf) **Pregătire tehnico-tactică:** lucru la sol	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** rezistență (menținere aerobă, volum controlat)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** lansări de joc în viteză; scenarii de atac rapid după recuperare	**Pregătire fizică:** viteză explozivă: starturi din diferite poziții (culcat, stând); sprinturi scurte 5 m, 10 m, 20 m **Pregătire tehnico-tactică:** joc școală – reprize scurte și intense; scenarii de atac rapid după recuperare	Recuperare activă (mobilitate, înot/mers ușor) **IEȘIRE DIN CANTONAMENT (28.02)**
MIJLOACE p.m.	**Pregătire tehnică (seara):** tehnică individuală – pasă, recepție, placaj controlat (60 min; efort 3/10)	**Pregătire fizică (seara):** rezistență aerobă – intervale scurte / joc redus (50 min; efort 4/10)	**Refacere activă (seara):** mobilitate, tehnică ușoară (45 min; efort 2/10)	**Pregătire tactică (seara):** tactică colectivă – structuri de joc, restarturi (60 min; efort 4/10)	**Seara:** activare + analiză video scurtă (pregătirea sâmbetei) (45 min; efort 2/10)	**Seara:** analiză video + mobilitate (60 min; efort 1/10)	

*Volum planificat: **910 min** (100% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,9/10** · **moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 2 | Etapa II · Pregătitoare

Săptămâna 9 : 01.03 – 07.03.2027

OBIECTIVE	
	1. Săptămână ușoară de adaptare; menținerea forței maxime (retest 3RM) **2.** Menținerea capacității aerobe **3.** Organizarea sistemului defensiv; comunicarea în apărare **4.** Agresivitate controlată în zona punctului de întâlnire **5. Săptămână de refacere după cantonament**

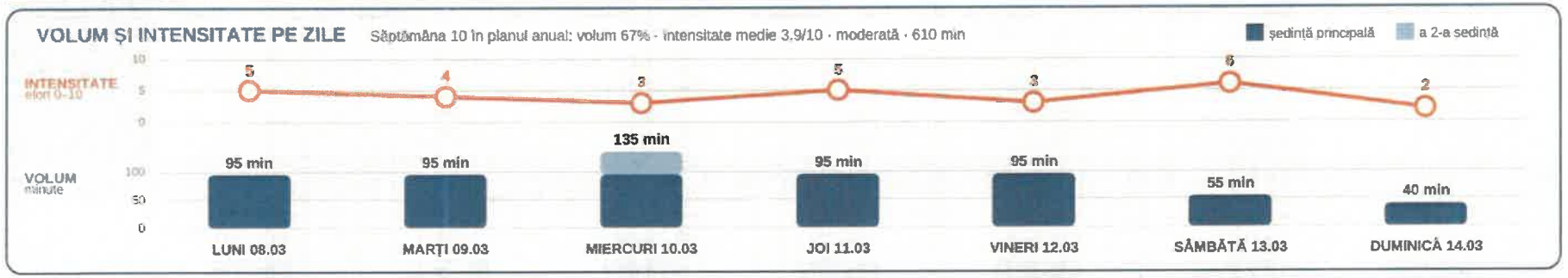


ZIUA	LUNI 01.03.2027	MARȚI 02.03.2027	MIERCURI 03.03.2027	JOI 04.03.2027	VINERI 05.03.2027	SÂMBĂTĂ 06.03.2027	DUMINICĂ 07.03.2027
LOCUL	Teren	Sală/teren	Teren	Pistă/teren	Teren	Pistă-Sală/Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**4/10** · moderată	**4/10** · moderată	**2/10** · ușoară
VOLUM	**55 min**	**55 min**	**55 min**	**55 min**	**45 min**	**35 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** sistem defensiv (6+1, 5+2); comunicare în apărare	Activări + încălzire dinamică **Teste:** retest 3RM (genuflexiuni, împins culcat), cu observator **Pregătire fizică:** forță – menținere (volum redus)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** sistem defensiv; agresivitate controlată în zona punctului de întâlnire	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** rezistență (menținere aerobă) **Pregătire tehnico-tactică:** comunicare în apărare	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** jocuri de atingere; defensivă	**Pregătire fizică:** aerob **Pregătire tehnico-tactică:** tehnică individuală: intercepția; închiderea unghiului de atac	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **380 min** (42% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,3/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 3 | **Etapa III · Precomp.** | **Săptămâna 10 : 08.03 – 14.03.2027**

OBIECTIVE	
	1. Putere – trecerea de la forța maximă la forța explozivă **2.** Viteza de reacție și de execuție în atac **3.** Organizarea sistemului de atac; continuitatea jocului **4.** Câștigarea duelului ofensiv 1 contra 1; finalizarea acțiunilor

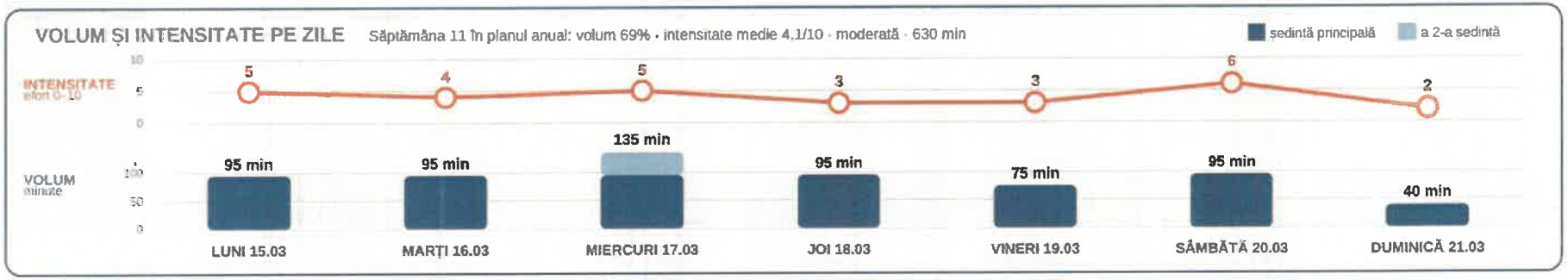


ZIUA	LUNI 08.03.2027	MARȚI 09.03.2027	MIERCURI 10.03.2027	JOI 11.03.2027	VINERI 12.03.2027	SÂMBĂTĂ 13.03.2027	DUMINICĂ 14.03.2027
LOCUL	Sală/teren	Teren	Teren	Pistă/teren	Teren	Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**6/10** · susținută	2/10 · ușoară
VOLUM	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**55 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** putere (ridicări explozive, pliometrie) **Pregătire tehnico-tactică:** duelul ofensiv 1 contra 1	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** organizarea sistemului de atac (structura pe lățimea terenului); continuitatea jocului	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** lansări de joc; finalizarea acțiunilor (eficiență în zona de țintă)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** viteza de execuție, sprinturi cu schimbări de direcție (după ziua de putere) **Pregătire tehnico-tactică:** atac din faze fixe	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** atac – continuitate; tranziția apărare–atac	**Pregătire tehnică:** tehnică colectivă: eficiența atacului și transformarea ocaziilor în puncte	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **610 min** (67% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,9/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 3 | **Etapa III · Precomp.** | **Săptămâna 11 : 15.03 – 21.03.2027**

OBIECTIVE	
	1. Putere și viteză – menținere și transfer **2.** Anduranță în regim de viteză (intervale scurte) **3.** Colectiv: conexiunea dintre compartimente; lansări de joc și restarturi **4.** Control pre-competițional: viteză 10/40 m



ZIUA	LUNI 15.03.2027	MARȚI 16.03.2027	MIERCURI 17.03.2027	JOI 18.03.2027	VINERI 19.03.2027	SÂMBĂTĂ 20.03.2027	DUMINICĂ 21.03.2027
LOCUL	Teren/sală	Teren	Pistă/teren	Teren	Teren	Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**6/10** · susținută	**2/10** · ușoară
VOLUM	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**75 min**	**95 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Test:** viteză 10 m, 40 m (control pre-competițional) **Pregătire fizică:** putere – menținere **Pregătire tehnico-tactică:** restarturi	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** atac din faze fixe; conexiunea dintre compartimente (mijlocaș la grămadă – deschidere)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** anduranță în regim de viteză (intervale 5–40 s; pauză:lucru 3:1–5:1) **Pregătire tehnico-tactică:** lansări de joc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** ritmul turneului; repetiția structurilor de joc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** activare scurtă; tactică; restarturi	**Pregătire tactică:** tactică colectivă: reprize de joc de 7 min cu teme tactice; verificarea aplicării lansărilor exersate; intensitate ridicată (simulare condiții de joc)	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **630 min** (69% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **4,1/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 3 | **Etapa IV - Competițională**

Săptămâna 12 : 22.03 – 28.03.2027

OBIECTIVE	
	1. Precizia execuției loviturii de picior (drop kick) – scurt, lung, contestabil **2.** Rezistență specifică, viteză de reacție specifică și putere explozivă **3.** Tranziția imediată din momentul prinderii balonului în atac (sau apărare dacă se pierde) **4. Etapa I Campionat național – sâmbătă 27.03**



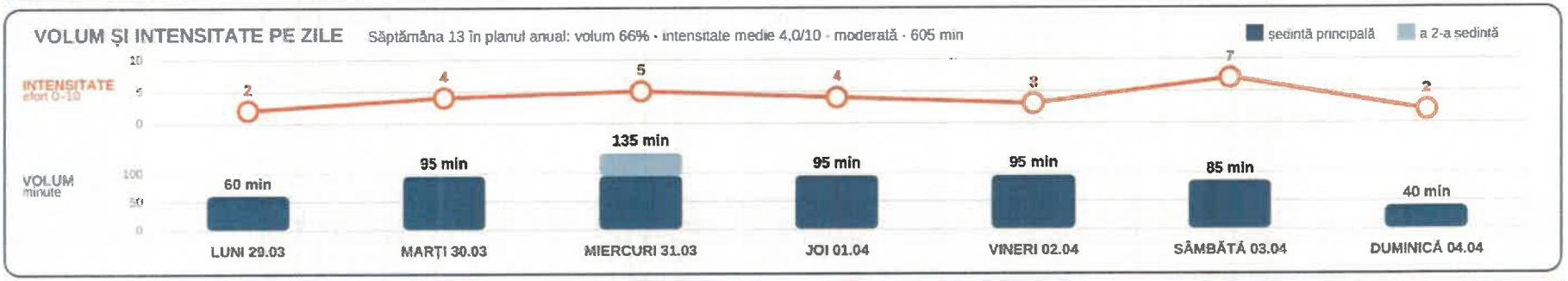
ZIUA	LUNI 22.03.2027	MARȚI 23.03.2027	MIERCURI 24.03.2027	JOI 25.03.2027	VINERI 26.03.2027	SÂMBĂTĂ 27.03.2027	DUMINICĂ 28.03.2027
LOCUL	Teren	Teren/sală	Teren	Teren	Deplasare	Teren competiție	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	—	conform programului	—
INTENSITATE	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**2/10** · ușoară	competițională (**8/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	**100 min**	**100 min**	**100 min**	**80 min**	**30 min**	**4×14 min de joc**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Precizia loviturii de picior (drop kick); tranziția imediată din prinderea balonului **Pregătire fizică:** rezistență specifică; viteză de reacție (volum controlat)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Precizia loviturii de picior (drop kick); tranziția imediată din prinderea balonului	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** repetarea structurilor de joc; restarturi	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** activare și ajustare: restarturi, structuri de joc (fără efort mare)	**ZI DE DEPLASARE** Pregătirea pentru etapă: echipament, hidratare, alimentație. Activare scurtă după sosire (30 min; efort 2/10)	**ZI DE MECI** Campionat național Programul oficial al etapei se stabilește de organizator **Între meciuri:** hidratare, carbohidrați ușor digerabili, mobilitate, reactivare înaintea următorului meci	Recuperare activă **REFACERE** (hidratare, alimentație, somn)
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **546 min** (60% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,7/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 3 | Etapa IV - Competițională

Săptămâna 13 : 29.03 – 04.04.2027

OBIECTIVE	1. Execuția rapidă a loviturii de pedeapsă pentru a surprinde adversarul 2. Retragerea rapidă la 10 metri și reorganizarea liniei 3. Precizia loviturilor de picior (drop goal) – esențiale pentru transformările în 7s



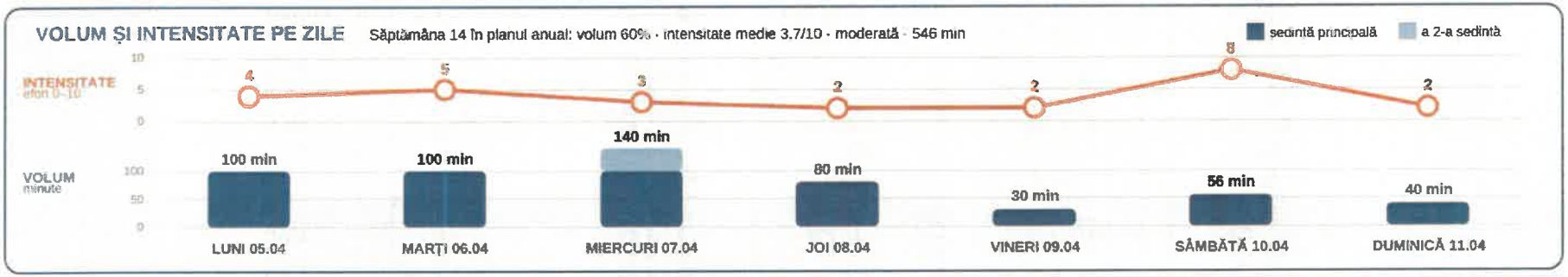
ZIUA	LUNI 29.03.2027	MARȚI 30.03.2027	MIERCURI 31.03.2027	JOI 01.04.2027	VINERI 02.04.2027	SÂMBĂTĂ 03.04.2027	DUMINICĂ 04.04.2027
LOCUL	—	Teren	Teren/sală	Pistă/teren	Teren	Teren	—
ORA	—	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**2/10** · ușoară	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**7/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	**60 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**85 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Recuperare post-etapă + teren ușor (60 min) **Pregătire tehnico-tactică:** analiza etapei; corectarea erorilor	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Execuția rapidă a loviturii de pedeapsă; retragerea la 10 m și reorganizarea liniei; precizia drop goal **Pregătire fizică:** viteză specifică; putere explozivă	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Execuția rapidă a loviturii de pedeapsă; retragerea la 10 m și reorganizarea liniei; precizia drop goal	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** viteză specifică; putere explozivă **Pregătire tehnico-tactică:** structuri de joc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** ritmul turneului; repetarea structurilor de joc	**Pregătire tactică:** meciuri scurte (7 min) cu focus pe frecvența restarturilor; punctaj modificat: 1 punct pentru recuperarea propriei lovituri de începere; verificarea comunicării sub presiune	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **605 min** (66% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **4.0/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 3 | **Etapa IV · Competițională**

Săptămâna 14 : 05.04 – 11.04.2027

OBIECTIVE	
	1. Contestarea sau gardianul la ruck **2.** Atac: crearea superiorității numerice (2 vs 1) prin fixarea adversarului **3.** Reacția colectivă în primele 3 secunde după câștigarea sau pierderea posesiei **4. Etapa II Campionat național – sâmbătă 10.04**



ZIUA	LUNI 05.04.2027	MARȚI 06.04.2027	MIERCURI 07.04.2027	JOI 08.04.2027	VINERI 09.04.2027	SÂMBĂTĂ 10.04.2027	DUMINICĂ 11.04.2027
LOCUL	Teren	Teren/sală	Teren	Teren	Deplasare	Teren competiție	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	—	conform programului	—
INTENSITATE	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**2/10** · ușoară	competițională (**8/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	**100 min**	**100 min**	**100 min**	**80 min**	**30 min**	**4×14 min de joc**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Contestarea sau gardianul la ruck; atac: superioritate numerică (2 vs 1) prin fixarea adversarului; reacția colectivă în primele 3 secunde **Pregătire fizică:** viteză de reacție; putere musculară (volum controlat)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Contestarea sau gardianul la ruck; atac: superioritate numerică (2 vs 1) prin fixarea adversarului; reacția colectivă în primele 3 secunde	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** repetarea structurilor de joc; restarturi	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** activare și ajustare: restarturi, structuri de joc (fără efort mare)	**ZI DE DEPLASARE** Pregătirea pentru etapă: echipament, hidratare, alimentație. Activare scurtă după sosire (30 min; efort 2/10)	**ZI DE MECI** Campionat național Programul oficial al etapei se stabilește de organizator **Între meciuri:** hidratare, carbohidrați ușor digerabili, mobilitate, reactivare înaintea următorului meci	Recuperare activă **REFACERE** (hidratare, alimentație, somn)
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

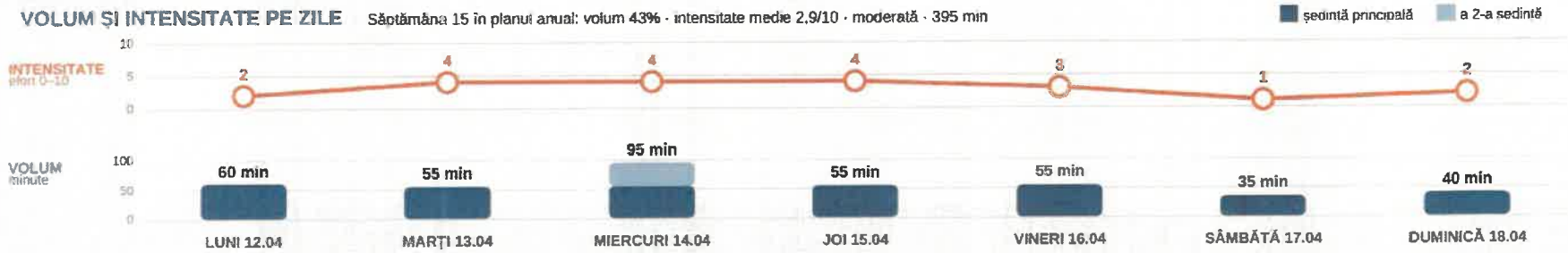
*Volum planificat: **546 min** (60% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,7/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 3 | Etapa IV - Competițională

Săptămâna 15 : 12.04 – 18.04.2027

OBIECTIVE	1. Anduranță specifică – viteză de reacție – putere musculară 2. Lovituri tactice scurte și transformări 3. Decizia de a lovi balonul sau a păstra posesia

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 15 în planul anual: volum 43% · intensitate medie 2,9/10 · moderată · 395 min

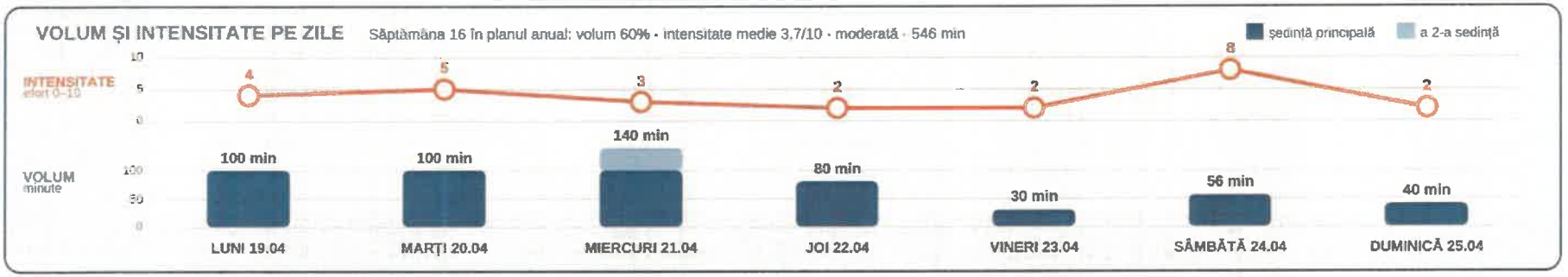


ZIUA	LUNI 12.04.2027	MARȚI 13.04.2027	MIERCURI 14.04.2027	JOI 15.04.2027	VINERI 16.04.2027	SÂMBĂTĂ 17.04.2027	DUMINICĂ 18.04.2027
LOCUL	—	Teren	Teren/sală	Pistă/teren	Teren	Sală (video)	—
ORA	—	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**2/10** · ușoară	**4/10** · moderată	**4/10** · moderată	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**1/10** · ușoară	**2/10** · ușoară
VOLUM	**60 min**	**55 min**	**55 min**	**55 min**	**55 min**	**35 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Recuperare post-etapă + teren ușor (60 min) **Pregătire tehnico-tactică:** analiza etapei; corectarea erorilor	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Lovituri tactice scurte și transformări; decizia de a lovi sau a păstra posesia **Pregătire fizică:** anduranță specifică; viteză de reacție	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Lovituri tactice scurte și transformări; decizia de a lovi sau a păstra posesia	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** anduranță specifică; viteză de reacție **Pregătire tehnico-tactică:** structuri de joc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** ritmul turneului; repetarea structurilor de joc	**Analiză video:** etapa precedentă; adversare	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **395 min** (43% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **2,9/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 4 | **Etapa IV · Competițională** | **Săptămâna 16 : 19.04 – 25.04.2027**

OBIECTIVE	
	1. Apărare: menținerea integrității liniei defensive (sistemul de alunecare/drift) pe teren lat **2.** Poziționarea pentru acoperirea terenului din spate **3. Etapa III Campionat național – sâmbătă 24.04**

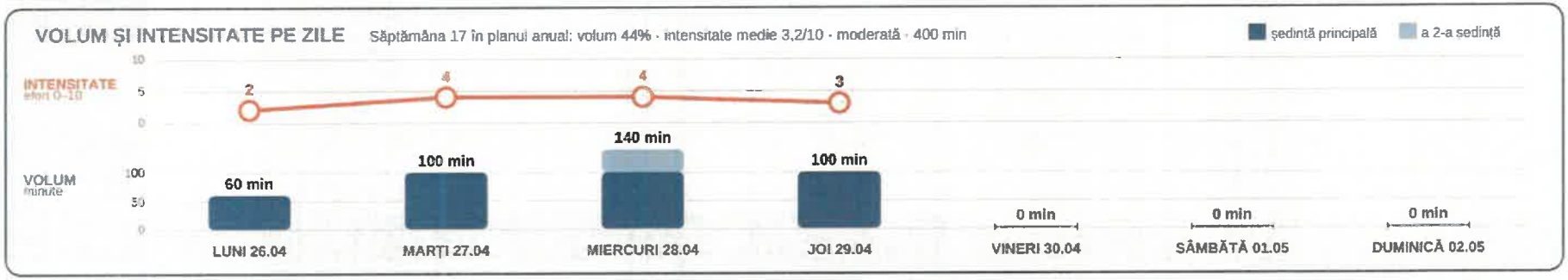


ZIUA	LUNI 19.04.2027	MARȚI 20.04.2027	MIERCURI 21.04.2027	JOI 22.04.2027	VINERI 23.04.2027	SÂMBĂTĂ 24.04.2027	DUMINICĂ 25.04.2027
LOCUL	Teren	Teren/sală	Teren	Teren	Deplasare	Teren competiție	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	—	conform programului	—
INTENSITATE	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**2/10** · ușoară	competițională (**8/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	**100 min**	**100 min**	**100 min**	**80 min**	**30 min**	**4×14 min de joc**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Apărare: integritatea liniei defensive pe teren lat (alunecare/drift); poziționarea pentru acoperirea terenului din spate **Pregătire fizică:** viteză specifică; anduranță specifică (volum controlat)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Apărare: integritatea liniei defensive pe teren lat (alunecare/drift); poziționarea pentru acoperirea terenului din spate	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** repetarea structurilor de joc; restarturi	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** activare și ajustare: restarturi, structuri de joc (fără efort mare)	**ZI DE DEPLASARE** Pregătirea pentru etapă: echipament, hidratare, alimentație. Activare scurtă după sosire (30 min; efort 2/10)	**ZI DE MECI** Campionat național Programul oficial al etapei se stabilește de organizator **Între meciuri:** hidratare, carbohidrați ușor digerabili, mobilitate, reactivare înaintea următorului meci	Recuperare activă **REFACERE** (hidratare, alimentație, somn)
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **546 min** (60% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,7/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 4 | **Etapa IV · Competițională** | **Săptămâna 17 : 26.04 – 02.05.2027**

OBIECTIVE	1. Menținerea concentrării; repetarea tiparelor de joc 2. Săptămâna Paștelui: volum redus 3. Vacanță de Paște: 30.04–03.05

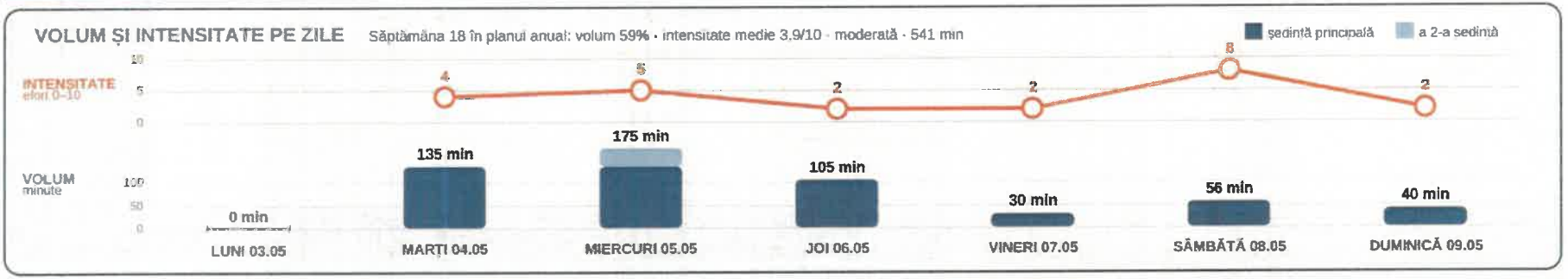


ZIUA	LUNI 26.04.2027	MARȚI 27.04.2027	MIERCURI 28.04.2027	JOI 29.04.2027	VINERI 30.04.2027	SÂMBĂTĂ 01.05.2027	DUMINICĂ 02.05.2027
LOCUL	—	Teren	Teren/sală	Teren	—	—	—
ORA	—	09:00	09:00	09:00	—	—	—
INTENSITATE	**2/10** · ușoară	**4/10** · moderată	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	—	—	—
VOLUM	**60 min**	**100 min**	**100 min**	**100 min**	—	—	—
MIJLOACE a.m.	Recuperare post-etapă + teren ușor (60 min) **Pregătire tehnico-tactică:** analiza etapei	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** repetarea tiparelor de joc **Pregătire fizică:** viteză specifică (volum mic)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** structuri de joc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** concentrare; restarturi; structuri de joc	**VACANȚĂ** Vinerea Mare (30.04)	**VACANȚĂ** Ziua Muncii (01.05) Fără etapă (Sâmbăta Mare ortodoxă)	**VACANȚĂ** Paștele ortodox (02.05)
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **400 min** (44% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,2/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 4 | **Etapa IV - Competițională** | **Săptămâna 18 : 03.05 – 09.05.2027**

OBIECTIVE	1. Anaerob specific; viteză specifică 2. Contraatac: reacția imediată la recuperarea balonului; apărare: reorganizare după pierderea posesiei 3. **Etapa IV Campionat național – sâmbătă 08.05**



ZIUA	LUNI 03.05.2027	MARȚI 04.05.2027	MIERCURI 05.05.2027	JOI 06.05.2027	VINERI 07.05.2027	SÂMBĂTA 08.05.2027	DUMINICĂ 09.05.2027
LOCUL	—	Teren	Teren/sală	Teren	Deplasare	Teren competiție	—
ORA	—	09:00	09:00	09:00	—	conform programului	—
INTENSITATE	—	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**2/10** · ușoară	**2/10** · ușoară	competițională (**8/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	—	**135 min**	**135 min**	**105 min**	**30 min**	**4×14 min de joc**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	**VACANȚĂ** A doua zi de Paște (03.05)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** reintrarea în ritm; contraatac; reorganizare **Pregătire fizică:** anaerob specific (intervale scurte)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** contraatac	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** activare și ajustare: restarturi, structuri de joc	**ZI DE DEPLASARE** Pregătirea pentru etapă. Activare scurtă după sosire (30 min; efort 2/10)	**ZI DE MECI** Campionat național (Etapa IV) Programul oficial al etapei se stabilește de organizator **Între meciuri:** hidratare, carbohidrați ușor digerabili, mobilitate, reactivare Înaintea următorului meci	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **541 min** (59% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,9/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 4 | **Etapa IV - Competițională**

Săptămâna 19 : 10.05 – 16.05.2027

OBIECTIVE	1. Pregătire directă pentru Campionatul European: ritm și intensitate de joc ridicate 2. Repetări de sprinturi (RSA); decizii sub oboseală 3. Atac–apărare; restarturi

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 19 în planul anual: volum 69% · intensitate medie 4,1/10 · moderată · 625 min



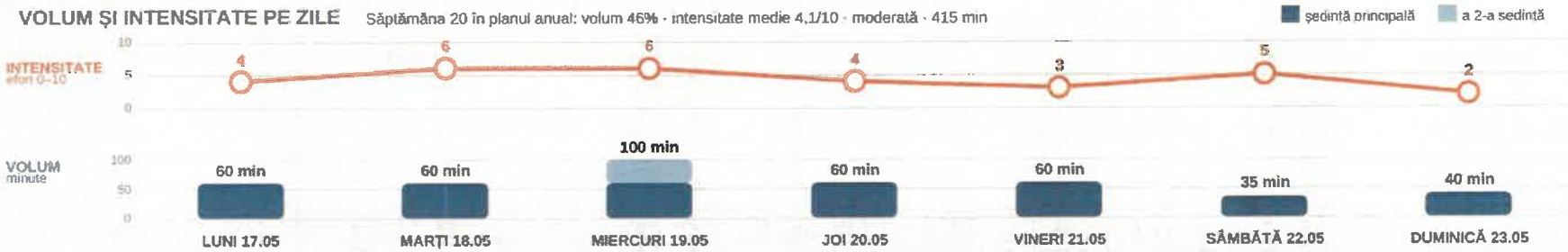
ZIUA	LUNI 10.05.2027	MARȚI 11.05.2027	MIERCURI 12.05.2027	JOI 13.05.2027	VINERI 14.05.2027	SÂMBĂTĂ 15.05.2027	DUMINICĂ 16.05.2027
LOCUL	—	Teren	Teren/sală	Teren	Teren	Sală (video)	—
ORA	—	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**2/10** · ușoară	**7/10** · intensă	**5/10** · susținută	**6/10** · susținută	**3/10** · moderată	**1/10** · ușoară	**2/10** · ușoară
VOLUM	**60 min**	**105 min**	**105 min**	**105 min**	**105 min**	**65 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Recuperare post-etapă + teren ușor (60 min) **Pregătire tehnico-tactică:** analiza etapei IV	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** repetări de sprinturi (RSA; intervale 5–40 s, pauză:lucru 3:1–5:1) **Pregătire tehnico-tactică:** atac–apărare la ritm de joc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** restarturi; decizii sub oboseală	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** joc condiționat, intensitate susținută; atac–apărare	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** repetarea structurilor de joc	**Analiză video:** etapa IV; pregătirea Campionatului European	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **625 min** (69% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **4,1/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 4 | **Etapa IV · Competițională** | **Săptămâna 20 : 17.05 – 23.05.2027**

OBIECTIVE	1. Pregătire directă pentru Campionatul European: vârful blocului 2. Anduranță specifică și viteză specifică 3. Atac, apărare, restarturi la intensitatea meciurilor internaționale

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE — Săptămâna 20 în planul anual: volum 46% · intensitate medie 4,1/10 · moderată · 415 min



ZIUA	LUNI 17.05.2027	MARȚI 18.05.2027	MIERCURI 19.05.2027	JOI 20.05.2027	VINERI 21.05.2027	SÂMBĂTĂ 22.05.2027	DUMINICĂ 23.05.2027
LOCUL	Teren	Teren	Teren/sală	Teren	Teren	Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**4/10** · moderată	**6/10** · susținută	**6/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**2/10** · ușoară
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**35 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** atac–apărare la ritm de joc **Pregătire fizică:** viteză specifică (după zi liberă de efort mare)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** repetări de sprinturi (RSA) **Pregătire tehnico-tactică:** restarturi, faze fixe	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** joc condiționat, intensitate maximă a blocului	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** atac–apărare; decizii sub oboseală	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** repetarea structurilor de joc	**Pregătire tactică:** tactică colectivă: 7 vs 5 – jocul pornește la fluier din balon lăsat liber; suportul la purtătorul de balon (închiderea spațiilor libere – suportul în apărare)	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

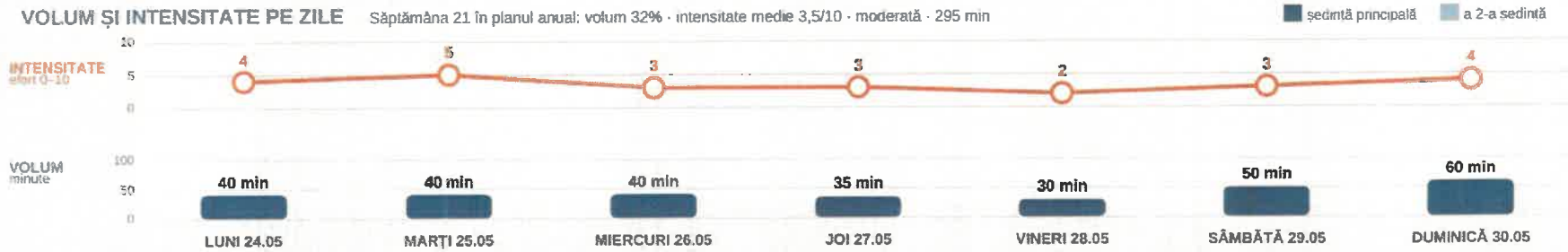
*Volum planificat: **415 min** (46% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **4,1/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

VÂRF DE FORMĂ CE etapa 1 · 03.06	**Începe reducerea încărcării: 14 zile până la Campionatul European (etapa 1: 03–07.06).** Volum 415 min, cu 21% sub media săptămânilor S16–S19 (528 min). Intensitatea se păstrează: marți și miercuri câte 6/10 (susținută). Forma se verifică la probele de control și prin efortul resimțit.

MEZOCICLUL 4 | **Etapa IV · Competițională** | **Săptămâna 21 : 24.05 – 30.05.2027**

OBIECTIVE	
	1. Reducerea încărcării înaintea stagiului (sâmbătă 29.05) **2.** Menținerea calității: viteză și restarturi **3.** Stagiul de pregătire CE 1 (Snagov): program stabilit de staff-ul lotului național

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 21 în planul anual: volum 32% · intensitate medie 3,5/10 · moderată · 295 min



ZIUA	LUNI 24.05.2027	MARȚI 25.05.2027	MIERCURI 26.05.2027	JOI 27.05.2027	VINERI 28.05.2027	SÂMBĂTĂ 29.05.2027	DUMINICĂ 30.05.2027
LOCUL	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	Snagov	Snagov
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	conform programului stagiului	conform programului stagiului
INTENSITATE	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**3/10** · moderată	**4/10** · moderată
VOLUM	**40 min**	**40 min**	**40 min**	**35 min**	**30 min**	**50 min**	**60 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** atac–apărare; restarturi **Pregătire fizică:** viteză specifică (volum mic)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** joc condiționat; decizii sub oboseală	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** structuri de joc; restarturi	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** repetarea structurilor de joc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** activare, ajustare (fără efort mare)	**STAGIU CE 1 – ziua 1 (29.05):** sosire, activare, ședință tactică ușoară	**STAGIU CE 1 – ziua 2 (30.05):** tactică, restarturi, joc condiționat
MIJLOACE p.m.							

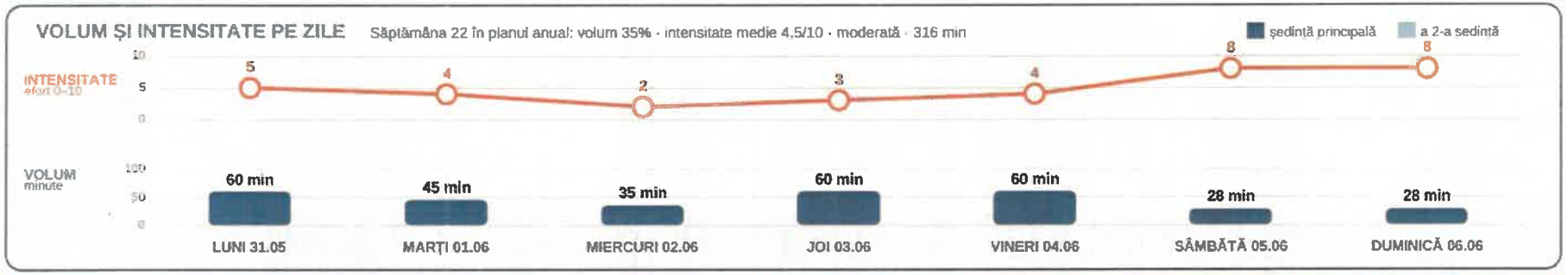
*Volum planificat: **295 min** (32% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,5/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10)*

VÂRF DE FORMĂ CE etapa 1 · 03.06	**Săptămâna de reducere a încărcării: 10 zile până la Campionatul European (etapa 1: 03–07.06).** Volum redus: 295 min, cu 44% sub media S16–S19 (528 min). Intensitatea se păstrează: marți 5/10 (susținută). Ședințe scurte (30–40 min), cu calitate; stagiul 29–30.05 la 50 și 60 min.

MEZOCICLUL 5 | Etapa IV · Competițională

Săptămâna 22 : 31.05 – 06.06.2027

OBIECTIVE	
	1. Stagiu CE 1 (29.05–03.06) – program stabilit de staff-ul lotului național **2.** Ajustare înaintea Campionatului European (etapa 1: 03–07.06) **3.** Zilele de deplasare, pregătire, meci și revenire se stabilesc după programul oficial



ZIUA	LUNI 31.05.2027	MARTI 01.06.2027	MIERCURI 02.06.2027	JOI 03.06.2027	VINERI 04.06.2027	SÂMBĂTĂ 05.06.2027	DUMINICĂ 06.06.2027
LOCUL	Snagov	Snagov	Snagov	Deplasare	Rugby Europe	Teren competiție	Teren competiție
ORA	conform programului stagiului	conform programului stagiului	conform programului stagiului	conform programului	conform programului	conform programului	conform programului
INTENSITATE	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**3/10** · moderată	**4/10** · moderată	competițională (**8/10** · intensă	competițională (**8/10** · intensă
VOLUM	**60 min**	**45 min**	**35 min**	**60 min**	**60 min**	**2×14 min de joc (2 meciuri)**	**2×14 min de joc (2 meciuri)**
MIJLOACE a.m.	**STAGIU CE 1 – ziua 3 (31.05):** tactică; repetări de sprinturi; restarturi	**STAGIU CE 1 – ziua 4 (01.06):** atac–apărare; structuri de joc	**STAGIU CE 1 – ziua 5 (02.06):** ajustare; restarturi; activare	**CAMPIONATUL EUROPEAN – etapa 1, ziua 1 (03.06):** deplasare, cazare, activare; conform programului oficial	**CAMPIONATUL EUROPEAN – etapa 1, ziua 2 (04.06):** pregătirea meciurilor; ședință tactică; conform programului oficial	**CAMPIONATUL EUROPEAN – etapa 1, ziua 1 (05.06): ZI DE MECI – 2 meciuri** **Între meciuri:** hidratare, carbohidrați, mobilitate, reactivare	**CAMPIONATUL EUROPEAN – etapa 1, ziua 2 (06.06): ZI DE MECI – 2 meciuri** **Între meciuri:** hidratare, carbohidrați, mobilitate, reactivare
MIJLOACE p.m.							

*Volum planificat: **316 min** (35% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **4,5/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

VÂRF DE FORMĂ CE etapa 1 · 03.06	**Ultimele zile înaintea Campionatului European (etapa 1 începe joi 03.06).** Stagiul 31.05–02.06 are volum mic: 60, 45, 35 min, cu efort prescris în scădere spre ziua meciului: 5, 4, 2 din 10. Zilele de competiție au program oficial.

MEZOCICLUL 5 | **Etapa IV - Competițională**

Săptămâna 23 : 07.06 – 13.06.2027

OBIECTIVE	1. Recuperare după Campionatul European etapa 1 2. Pregătire pentru etapa 2: reluarea lucrului 3. Interval de 2–3 săptămâni între competiții – 3–4 zile de refacere, apoi lucru, apoi ajustare

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 23 în planul anual: volum 57% · intensitate medie 3.0/10 · moderată · 520 min



ZIUA	LUNI 07.06.2027	MARȚI 08.06.2027	MIERCURI 09.06.2027	JOI 10.06.2027	VINERI 11.06.2027	SÂMBĂTĂ 12.06.2027	DUMINICĂ 13.06.2027
LOCUL	Întoarcere	—	Teren	Teren	Teren	Teren	—
ORA	—	—	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**2/10** · ușoară	**2/10** · ușoară	**3/10** · moderată	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**4/10** · moderată	**2/10** · ușoară
VOLUM	**40 min**	**60 min**	**80 min**	**100 min**	**100 min**	**60 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	**CAMPIONATUL EUROPEAN – etapa 1, ultima zi (07.06):** întoarcere; refacere; conform programului oficial	Recuperare completă post-CE (odihnă activă și pasivă)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** analiza etapei 1; lucru tehnic ușor	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** corectarea erorilor din etapa 1; atac–apărare **Pregătire fizică:** viteză specifică	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** structuri de joc; restarturi	Stretching activ Joc compensator: rugby touch – 40 min	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **520 min** (57% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,0/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

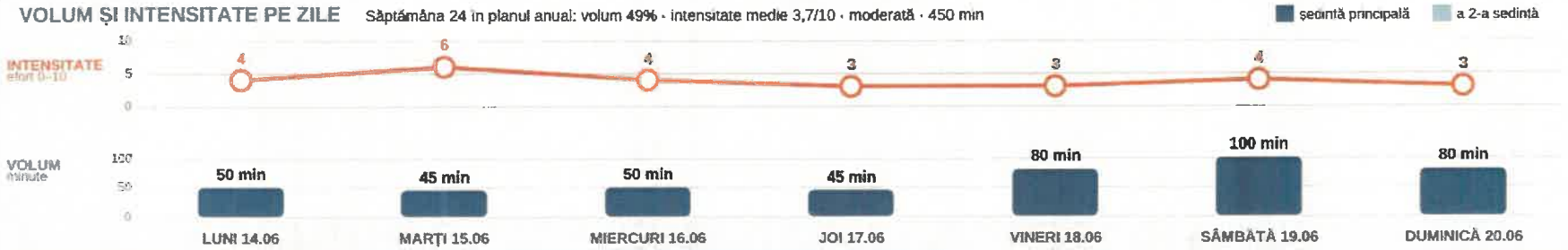
MEZOCICLUL 5 | Etapa IV · Competițională

Săptămâna 24 : 14.06 – 20.06.2027

OBIECTIVE	1. Pregătire directă pentru etapa 2: lucru de calitate, volum controlat 2. Stagiul de pregătire CE 2 (18–23.06; Snagov): program stabilit de staff-ul lotului național

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE

Săptămâna 24 în planul anual: volum 49% · intensitate medie 3,7/10 · moderată · 450 min



ZIUA	LUNI 14.06.2027	MARȚI 15.06.2027	MIERCURI 16.06.2027	JOI 17.06.2027	VINERI 18.06.2027	SÂMBĂTĂ 19.06.2027	DUMINICĂ 20.06.2027
LOCUL	Teren	Teren	Teren	Teren	Snagov	Snagov	Snagov
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	conform programului stagiului	conform programului stagiului	conform programului stagiului
INTENSITATE	**4/10** · moderată	**6/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată
VOLUM	**50 min**	**45 min**	**50 min**	**45 min**	**80 min**	**100 min**	**80 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** atac–apărare; restarturi	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** viteză și repetări de sprinturi (RSA), volum mic, pauze complete **Pregătire tehnico-tactică:** decizii sub oboseală	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** structuri de joc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** repetarea structurilor de joc; restarturi	**STAGIU CE 2 – ziua 1 (18.06):** sosire, activare, ședință tactică ușoară	**STAGIU CE 2 – ziua 2 (19.06):** tactică, restarturi, joc condiționat	**STAGIU CE 2 – ziua 3 (20.06):** ajustare, structuri de joc
MIJLOACE p.m.							

*Volum planificat: **450 min (49% din volumul maxim al anului)** · Intensitate medie prescrisă: **3,7/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

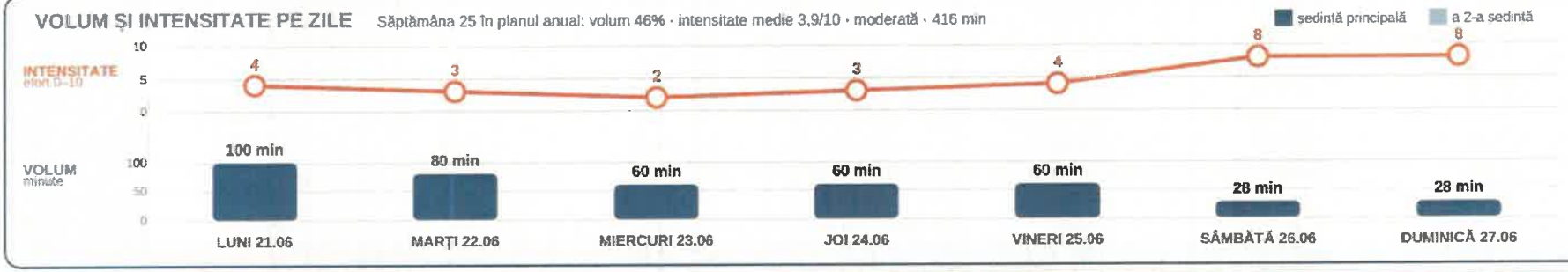
VÂRF DE FORMĂ CE etapa 2 · 24.06	**Vârf de formă pentru Campionatul European (etapa 2: 24–28.06).** Volum 450 min, cu 15% sub media S16–S19 (528 min). Marți 15.06: ședință de viteză și repetări de sprinturi, 6/10 (susținută), volum mic, pauze complete. Stagiul 18–20.06 continuă reducerea. Forma se verifică la probele de control și prin efortul resimțit.

MEZOCICLUL 5 | **Etapa IV · Competițională**

Săptămâna 25 : 21.06 – 27.06.2027

OBIECTIVE	**1.** Stagiu CE 2 (până la 23.06) – ajustare înaintea etapei 2 **2.** Campionatul European etapa 2 (24–28.06): zilele de deplasare, pregătire, meci și revenire se stabilesc după programul oficial

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 25 în planul anual: volum 46% · intensitate medie 3,9/10 · moderată · 416 min



ZIUA	LUNI 21.06.2027	MARȚI 22.06.2027	MIERCURI 23.06.2027	JOI 24.06.2027	VINERI 25.06.2027	SÂMBĂTĂ 26.06.2027	DUMINICĂ 27.06.2027
LOCUL	Snagov	Snagov	Snagov	Deplasare	Rugby Europe	Teren competiție	Teren competiție
ORA	conform programului stagiului	conform programului stagiului	conform programului stagiului	conform programului	conform programului	conform programului	conform programului
INTENSITATE	4/10 · moderată	3/10 · moderată	2/10 · ușoară	3/10 · moderată	4/10 · moderată	competițională (8/10 · intensă	competițională (8/10 · intensă
VOLUM	100 min	80 min	60 min	60 min	60 min	2×14 min de joc (2 meciuri)	2×14 min de joc (2 meciuri)
MIJLOACE a.m.	STAGIU CE 2 – ziua 4 (21.06): tactică; restarturi	STAGIU CE 2 – ziua 5 (22.06): ajustare; structuri de joc	STAGIU CE 2 – ziua 6 (23.06): încheierea stagiului; activare	CAMPIONATUL EUROPEAN – etapa 2, ziua 1 (24.06): deplasare, cazare, activare; conform programului oficial	CAMPIONATUL EUROPEAN – etapa 2, ziua 2 (25.06): pregătirea meciurilor; ședință tactică; conform programului oficial	CAMPIONATUL EUROPEAN – etapa 2, ziua 1 (26.06): ZI DE MECI – 2 meciuri Între meciuri: hidratare, carbohidrați, mobilitate, reactivare	CAMPIONATUL EUROPEAN – etapa 2, ziua 2 (27.06): ZI DE MECI – 2 meciuri Între meciuri: hidratare, carbohidrați, mobilitate, reactivare
MIJLOACE p.m.							

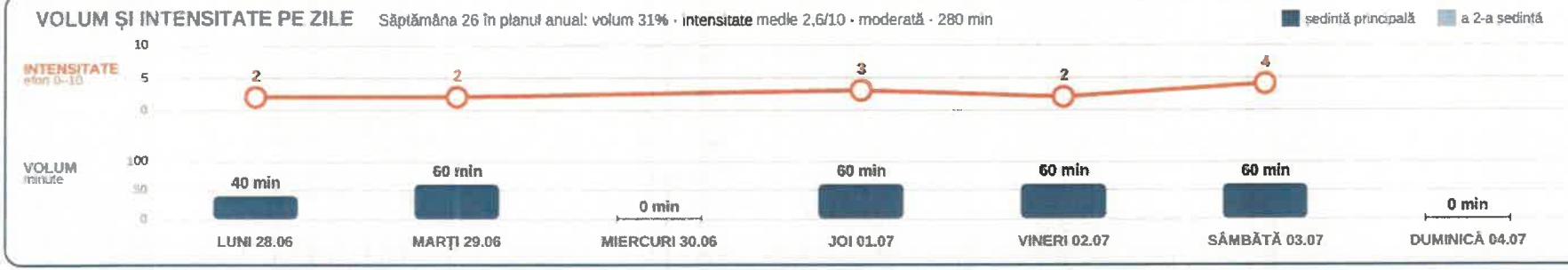
*Volum planificat: **416 min** (46% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,9/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

VÂRF DE FORMĂ CE etapa 2 · 24.06	**Ultimele zile înaintea Campionatului European (etapa 2 începe joi 24.06).** Stagiul 21–23.06: 100, 80, 60 min, cu efort prescris în scădere: 4, 3, 2 din 10. Zilele de competiție au program oficial.

MEZOCICLUL 6 | **Etapa V · Tranziție** | **Săptămâna 26 : 28.06 – 04.07.2027**

OBIECTIVE	1. Ultima zi a Campionatului European etapa 2 (28.06) 2. Tranziție: refacere completă; Etapa V începe pe 01.07

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 26 în planul anual: volum 31% · intensitate medie 2,6/10 · moderată · 280 min



ZIUA	LUNI 28.06.2027	MARȚI 29.06.2027	MIERCURI 30.06.2027	JOI 01.07.2027	VINERI 02.07.2027	SÂMBĂTĂ 03.07.2027	DUMINICĂ 04.07.2027
LOCUL	Întoarcere	—	—	Teren/piscină	Piscină	Teren	—
ORA	—	—	—	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**2/10** · ușoară	**2/10** · ușoară	—	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**4/10** · moderată	—
VOLUM	**40 min**	**60 min**	—	**60 min**	**60 min**	**60 min**	—
MIJLOACE a.m.	**CAMPIONATUL EUROPEAN – etapa 2, ultima zi (28.06):** întoarcere; refacere; conform programului oficial	Recuperare completă post-CE (odihnă activă și pasivă)	Odihnă	**Etapa V – tranziție:** jocuri complementare (baschet/handbal) + alergare ușoară 20 min	**Tranziție:** exerciții în piscină; mobilitate	Alergare ușoară 20 min, tempo ½ Joc compensator: handbal – 40 min	**Analiză video:** Campionatul European – etapele 1 și 2 (bilanț) (fără încărcare de efort)
MIJLOACE p.m.							

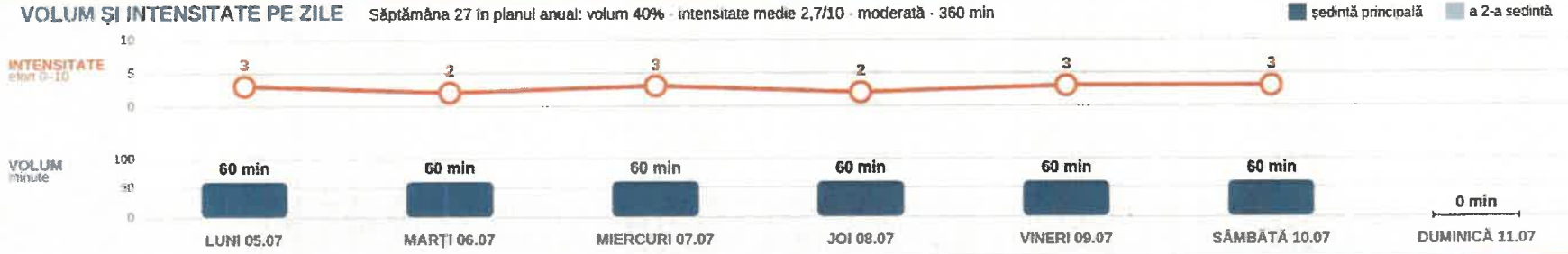
*Volum planificat: **280 min** (31% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **2,6/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 6 | **Etapa V · Tranziție** | **Săptămâna 27 : 05.07 – 11.07.2027**

OBIECTIVE	1. Menținerea potențialului sistemelor energetice ale organismului 2. Jocuri complementare + refacere

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE

Săptămâna 27 în planul anual: volum 40% · intensitate medie 2,7/10 · moderată · 360 min



ZIUA	LUNI 05.07.2027	MARȚI 06.07.2027	MIERCURI 07.07.2027	JOI 08.07.2027	VINERI 09.07.2027	SÂMBĂTĂ 10.07.2027	DUMINICĂ 11.07.2027
LOCUL	Teren/sală	Piscină	Teren/sală	Piscină	Teren/sală	Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	—
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	—
MIJLOACE a.m.	**Jocuri complementare:** baschet/handbal (40 min) + alergare ușoară	**Exerciții în piscină:** mobilitate	**Jocuri complementare:** fotbal/tenis (40 min)	**Exerciții în piscină;** mobilitate	**Jocuri complementare:** handbal/baschet (40 min) + alergare ușoară	Stretching activ Joc compensator: baschet – 40 min	**Analiză video:** bilanțul sezonului până în prezent (fără încărcare de efort)
MIJLOACE p.m.							

*Volum planificat: **360 min** (40% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **2,7/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 6 | **Etapa VI · Adapt. anatomică**

Săptămâna 28 : 12.07 – 18.07.2027

OBIECTIVE	
	1. Evaluarea medicală semestrială **2.** Evaluarea potențialului tehnic al jucătoarelor (teste tehnice) **3.** Adaptare la efort – adaptare anatomică (forță); volum mai mic decât în prima parte a anului **4.** Tehnică individuală – pasă/recepție și schimbarea direcției

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE

Săptămâna 28 în planul anual: volum 55% · intensitate medie 3,4/10 · moderată · 505 min



ZIUA	LUNI 12.07.2027	MARȚI 13.07.2027	MIERCURI 14.07.2027	JOI 15.07.2027	VINERI 16.07.2027	SÂMBĂTĂ 17.07.2027	DUMINICĂ 18.07.2027
LOCUL	Pistă/teren	Teren	Sală/teren	Pistă/teren	Sală/teren	Sală/Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**2/10** · ușoară
VOLUM	**70 min**	**70 min**	**70 min**	**70 min**	**70 min**	**75 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** Școala alergării + rezistență (anduranță aerobă) **18:00 – Vizita medicală semestrială**	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** controlul balonului; pasă și recepție; schimbarea direcției	Activări + încălzire dinamică **Test tehnic:** viteza de pasare; schimbarea direcției **Pregătire fizică:** forță (AA)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** perfecționarea controlului balonului; pasă din alergare	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță (AA) **Pregătire tehnico-tactică:** tehnică individuală	Stretching **Pregătire fizică:** forță (AA)	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **505 min** (55% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,4/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 6 | **Etapa VI · Adapt. anatomică**

Săptămâna 29 : 19.07 – 25.07.2027

OBIECTIVE	1. Evaluarea potențialului fizic (viteză, aerob, forță-putere) 2. Tehnică individuală – contactul și placajul 3. Adaptare anatomică (forță)

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 29 în planul anual: volum 61% · intensitate medie 3.8/10 · moderată · 555 min

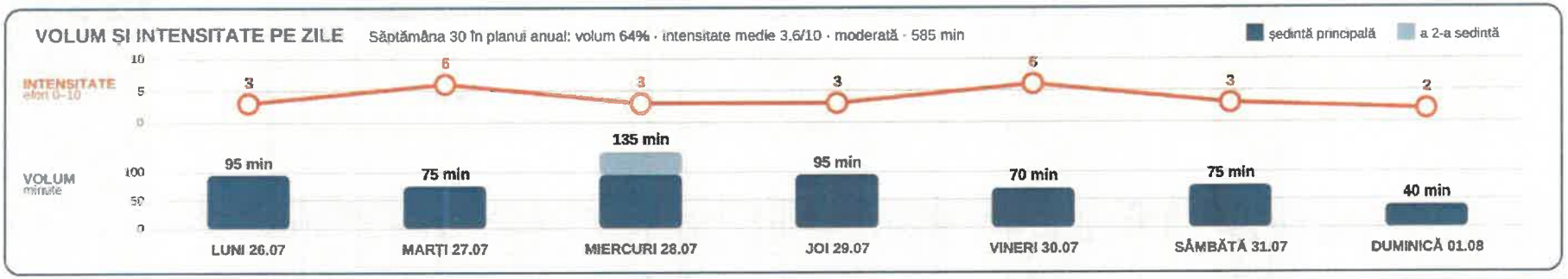


ZIUA	LUNI 19.07.2027	MARTI 20.07.2027	MIERCURI 21.07.2027	JOI 22.07.2027	VINERI 23.07.2027	SÂMBĂTĂ 24.07.2027	DUMINICĂ 25.07.2027
LOCUL	Teren/sală	Teren/sală	Teren/sală	Teren/sală	Teren/sală	Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**2/10** · ușoară
VOLUM	**70 min**	**85 min**	**70 min**	**85 min**	**70 min**	**95 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Teste de viteză:** 10 m, 40 m **Teste forță-putere:** săritura Sargent: săritura în lungime de pe loc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** contactul cu partenerul; placaj **Pregătire fizică:** forță (AA) – circuit	Activări + încălzire dinamică **Teste:** Illinois; tracțiuni	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** placaj din față, din spate, din lateral **Pregătire fizică:** forță (AA)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță (AA) – circuit; familiarizare cu tehnica exercițiilor din testul 3RM (încărcare mică, cu observator)	**Pregătire tehnico-tactică:** consolidarea tehnicii placajului: din față, din spate, din lateral	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **555 min** (61% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,8/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 6 | **Etapa VI · Adapt. anatomică** | **Săptămâna 30 : 26.07 – 01.08.2027**

OBIECTIVE	
	1. Dezvoltarea capacității aerobe **2.** Forță – AA **3.** Consolidarea tehnicii; săptămână ușoară de adaptare (ultima din mezociclu) **4.** Teste de forță 3RM (după trei săptămâni de lucru)



ZIUA	LUNI 26.07.2027	MARȚI 27.07.2027	MIERCURI 28.07.2027	JOI 29.07.2027	VINERI 30.07.2027	SÂMBĂTĂ 31.07.2027	DUMINICĂ 01.08.2027
LOCUL	Pistă/teren	Sală	Pistă/teren	Teren	Pistă/teren	Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**3/10** · moderată	**6/10** · susținută	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**6/10** · susținută	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară
VOLUM	**95 min**	**75 min**	**95 min**	**95 min**	**70 min**	**75 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** Școala alergării + anduranță aerobă	Activări + încălzire dinamică **Teste de forță 3RM:** genuflexiuni, împins culcat, îndreptări, ramat din aplecat; cu observator și siguranțe; fără experiență de forță: probă submaximală	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** rezistență (anduranță aerobă) **Pregătire tehnico-tactică:** combat la sol	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** tehnică defensivă și ofensivă post placaj	Activări + încălzire dinamică **Test Bronco** (anduranță și zonarea efortului) – ultima probă a blocului; revenire	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** schimbare de direcție / evitare; tampon (zi ușoară după test)	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **585 min** (64% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,6/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6). intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 7 | **Etapa VII · Pregătitoare** | **Săptămâna 31 : 02.08 – 08.08.2027**

OBIECTIVE	
	1. Forță maximă (MxS) – început **2.** Menținerea capacității aerobe **3.** Tehnică defensivă și ofensivă post placaj; combat la sol **4. Duminică 08.08: intrare în cantonament**

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 31 în planul anual: volum 68% · intensitate medie 4.0/10 · moderată · 615 min



ZIUA	LUNI 02.08.2027	MARȚI 03.08.2027	MIERCURI 04.08.2027	JOI 05.08.2027	VINERI 06.08.2027	SÂMBĂTĂ 07.08.2027	DUMINICĂ 08.08.2027
LOCUL	Sală/teren	Teren	Sală/teren	Pistă/teren	Teren	Sală/Teren	Cantonament
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	seara
INTENSITATE	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**6/10** · susținută	**2/10** · ușoară
VOLUM	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**75 min**	**75 min**	**45 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță maximă (MxS) – tren inferior **Pregătire tehnico-tactică:** tehnica placajului	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** contact, placaj, combat la sol; atac–apărare	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță maximă (MxS) – tren superior **Pregătire tehnico-tactică:** lucru la sol	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** rezistență (menținere aerobă) **Pregătire tehnico-tactică:** sistem defensiv	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** structuri de joc; jocuri de atingere (touch)	**Pregătire fizică:** forță (AA-CT) **Pregătire tehnico-tactică:** consolidarea tehnicii individuale – pasa; joc ușor de atingere (touch)	**INTRARE ÎN CANTONAMENT (08.08):** deplasare, cazare; activare și mobilitate (45 min; efort 2/10)
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **615 min** (68% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **4,0/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 7 | **Etapa VII · Pregătitoare** | **Săptămâna 32 : 09.08 – 15.08.2027**

OBIECTIVE	
	1. Forță maximă (MxS) – dezvoltare **2.** Menținerea capacității aerobe **3.** Aplicarea forței în contact (placaj, curățare ruck) **4. Cantonament 8–15 august:** două antrenamente pe zi; testare COTAS luni 09.08 (dimineața)



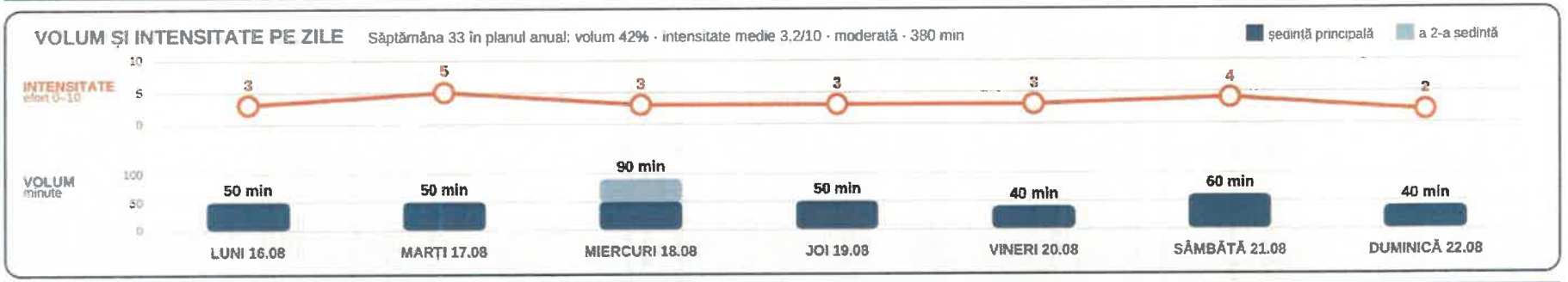
ZIUA	LUNI 09.08.2027	MARȚI 10.08.2027	MIERCURI 11.08.2027	JOI 12.08.2027	VINERI 13.08.2027	SÂMBĂTĂ 14.08.2027	DUMINICĂ 15.08.2027
LOCUL	Cantonament	Cantonament	Cantonament	Cantonament	Cantonament	Cantonament	Cantonament
ORA	a.m. 09:00 · p.m. 17:00	a.m. 09:00 · p.m. 17:00	a.m. 09:00 · p.m. 17:00	a.m. 09:00 · p.m. 17:00	a.m. 09:00 · p.m. 17:00	a.m. 09:00 · p.m. 17:00	dimineața
INTENSITATE	a.m.: **6/10** · susținută p.m.: **3/10** · moderată	a.m.: **4/10** · moderată p.m.: **4/10** · moderată	a.m.: **5/10** · susținută p.m.: **2/10** · ușoară	a.m.: **4/10** · moderată p.m.: **4/10** · moderată	a.m.: **3/10** · moderată p.m.: **2/10** · ușoară	a.m.: **7/10** · intensă p.m.: **1/10** · ușoară	**2/10** · ușoară
VOLUM	**90 + 60 min**	**100 + 50 min**	**100 + 45 min**	**100 + 60 min**	**80 + 45 min**	**80 + 60 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	**TESTARE COTAS** (Centrul Olimpic de Testare și Asistență Științifică) – dimineața; bateria de probe și durata se stabilesc cu COTAS (≈90 min)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** contact, placaj, combat la sol; atac–apărare	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță maximă (MxS) – tren superior **Pregătire tehnico-tactică:** lucru la sol	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** rezistență (menținere aerobă) **Pregătire tehnico-tactică:** sistem defensiv	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** structuri de joc; jocuri de atingere (touch)	Stretching **Pregătire fizică:** forță explozivă (pliometrie)	Recuperare activă (mobilitate, înot/mers ușor) **IEȘIRE DIN CANTONAMENT (15.08)**
MIJLOACE p.m.	**Pregătire tehnică (seara):** tehnică individuală – pasă, recepție, placaj controlat (60 min; efort 3/10)	**Pregătire fizică (seara):** rezistență aerobă – intervale scurte / joc redus (50 min; efort 4/10)	**Refacere activă (seara):** mobilitate, tehnică ușoară (45 min; efort 2/10)	**Pregătire tactică (seara):** tactică colectivă – structuri de joc, restarturi (60 min; efort 4/10)	**Seara:** activare + analiză video scurtă (pregătirea sâmbetei) (45 min; efort 2/10)	**Seara:** analiză video + mobilitate (60 min; efort 1/10)	

*Volum planificat: **910 min** (100% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,9/10** · **moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 7 | **Etapa VII · Pregătitoare**

Săptămâna 33 : 16.08 – 22.08.2027

OBIECTIVE	1. Săptămână ușoară de adaptare (ultima din mezociclu); retest 3RM 2. Menținerea capacității aerobe 3. Sistem defensiv; comunicare în apărare

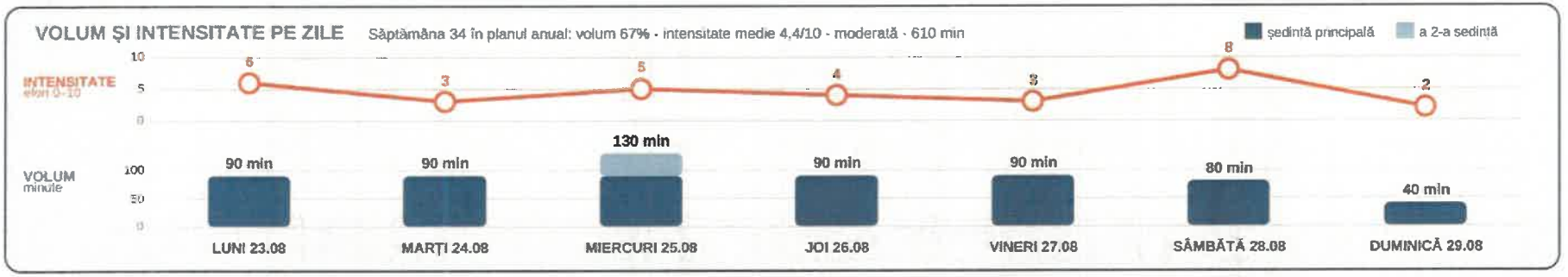


ZIUA	LUNI 16.08.2027	MARȚI 17.08.2027	MIERCURI 18.08.2027	JOI 19.08.2027	VINERI 20.08.2027	SÂMBĂTĂ 21.08.2027	DUMINICĂ 22.08.2027
LOCUL	Teren	Sală/teren	Teren	Pistă/teren	Teren	Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**4/10** · moderată	**2/10** · ușoară
VOLUM	**50 min**	**50 min**	**50 min**	**50 min**	**40 min**	**60 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** sistem defensiv; comunicare în apărare	Activări + încălzire dinamică **Teste:** retest 3RM (genuflexiuni, împins culcat), cu observator **Pregătire fizică:** forță – menținere (volum redus)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** sistem defensiv; agresivitate controlată în zona punctului de întâlnire	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** rezistență (menținere aerobă)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** jocuri de atingere; apărare	Stretching activ Joc compensator: rugby touch – 40 min	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **380 min** (42% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,2/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 7 | **Etapa VII · Pregătitoare** | **Săptămâna 34 : 23.08 – 29.08.2027**

OBIECTIVE	1. Săptămână de refacere după cantonament (microciclu de refacere–regenerare) 2. Menținerea capacității aerobe 3. Duelul 1 contra 1; sistem defensiv



ZIUA	LUNI 23.08.2027	MARȚI 24.08.2027	MIERCURI 25.08.2027	JOI 26.08.2027	VINERI 27.08.2027	SÂMBĂTĂ 28.08.2027	DUMINICĂ 29.08.2027
LOCUL	Sală/teren	Teren	Sală/teren	Pistă/teren	Teren	Pistă/Sală-Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**6/10** · susținută	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**8/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	**90 min**	**90 min**	**90 min**	**90 min**	**90 min**	**80 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță maximă (MxS) – tren inferior **Pregătire tehnico-tactică:** tehnica placajului	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** contact, placaj, combat la sol; atac–apărare	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță maximă (MxS) – tren superior **Pregătire tehnico-tactică:** lucru la sol	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** rezistență (menținere aerobă) **Pregătire tehnico-tactică:** sistem defensiv	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** structuri de joc; jocuri de atingere (touch)	**Pregătire fizică:** viteză de reacție; forță tren superior **Pregătire tehnico-tactică:** tehnică individuală: evitare; schimbare de direcție	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **610 min** (67% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **4,4/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

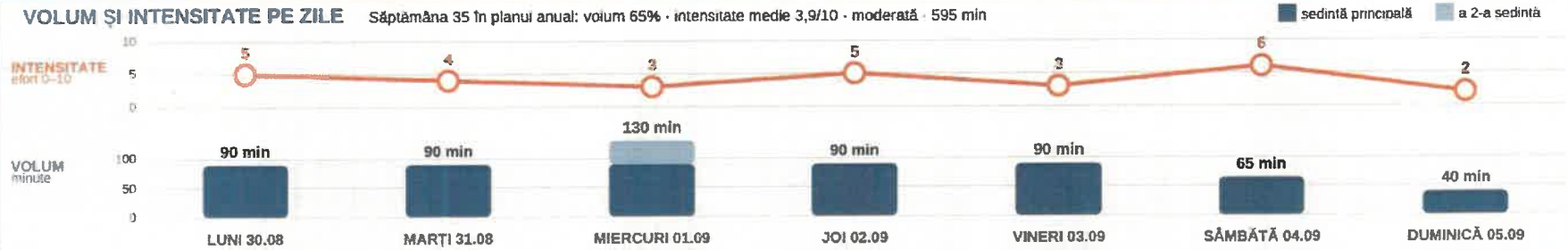
MEZOCICLUL 8 | **Etapa VIII · Precomp.**

Săptămâna 35 : 30.08 – 05.09.2027

OBIECTIVE	
	1. Putere – trecerea de la forța maximă la forța explozivă **2.** Viteza de reacție și de execuție în atac **3.** Control pre-competițional: viteză 10/40 m **4.** Organizarea sistemului de atac

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE

Săptămâna 35 în planul anual: volum 65% · intensitate medie 3,9/10 · moderată · 595 min

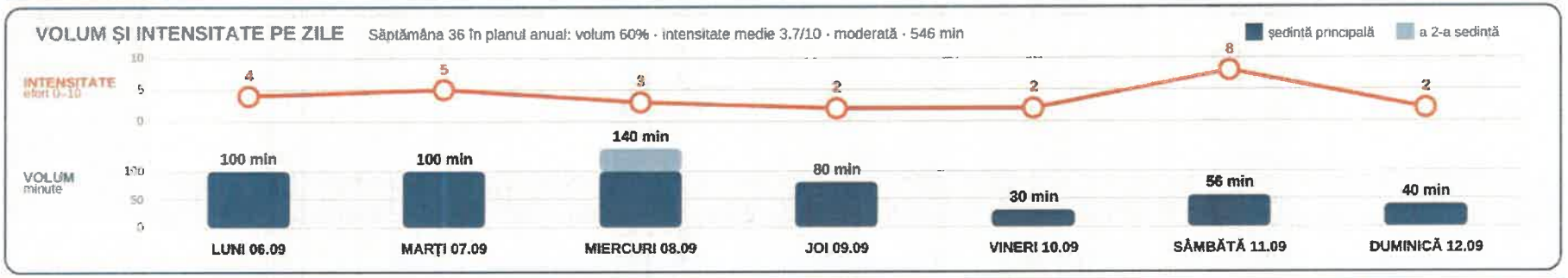


ZIUA	LUNI 30.08.2027	MARȚI 31.08.2027	MIERCURI 01.09.2027	JOI 02.09.2027	VINERI 03.09.2027	SÂMBĂTĂ 04.09.2027	DUMINICĂ 05.09.2027
LOCUL	Teren/sală	Teren	Teren	Pistă/teren	Teren	Pistă-Sală/Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**6/10** · susținută	**2/10** · ușoară
VOLUM	**90 min**	**90 min**	**90 min**	**90 min**	**90 min**	**65 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Test:** viteză 10 m, 40 m **Pregătire fizică:** putere (ridicări explozive, pliometrie)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** organizarea sistemului de atac; continuitatea jocului	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** lansări de joc; finalizare	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** viteza de execuție, sprinturi cu schimbări de direcție (după ziua de putere) **Pregătire tehnico-tactică:** atac din faze fixe	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** atac – continuitate; tranziția apărare–atac	**Pregătire fizică:** aerob + forță **Pregătire tehnico-tactică:** tehnică individuală: intercepția; închiderea unghiului de atac	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **595 min** (65% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,9/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 8 | **Etapa IX · Competițională** | **Săptămâna 36 : 06.09 – 12.09.2027**

OBIECTIVE	
	1. Câștigarea duelului ofensiv 1 contra 1 **2.** Viteza de reacție și de execuție în atac **3.** Organizarea sistemului de atac; finalizarea acțiunilor **4. Etapa V Campionat național – sâmbătă 11.09**



ZIUA	LUNI 06.09.2027	MARȚI 07.09.2027	MIERCURI 08.09.2027	JOI 09.09.2027	VINERI 10.09.2027	SÂMBĂTĂ 11.09.2027	DUMINICĂ 12.09.2027
LOCUL	Teren	Teren/sală	Teren	Teren	Deplasare	Teren competiție	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	—	conform programului	—
INTENSITATE	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**2/10** · ușoară	competițională (**8/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	**100 min**	**100 min**	**100 min**	**80 min**	**30 min**	**4×14 min de joc**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Câștigarea duelului ofensiv 1 contra 1; organizarea sistemului de atac; finalizarea **Pregătire fizică:** viteză de reacție și de execuție (volum controlat)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Câștigarea duelului ofensiv 1 contra 1; organizarea sistemului de atac; finalizarea	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** repetarea structurilor de joc; restarturi	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** activare și ajustare (fără efort mare)	**ZI DE DEPLASARE** Pregătirea pentru etapă: echipament, hidratare, alimentație. Activare scurtă după sosire (30 min; efort 2/10)	**ZI DE MECI** Campionat național (Etapa V) Programul oficial al etapei se stabilește de organizator **Între meciuri:** hidratare, carbohidrați ușor digerabili, mobilitate, reactivare înaintea următorului meci	Recuperare activă **REFACERE** (hidratare, alimentație, somn)
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **546 min** (60% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,7/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 8 | **Etapa IX · Competițională**

Săptămâna 37 : 13.09 – 19.09.2027

OBIECTIVE	1. Conexiunea dintre compartimente (mijlocaș la grămadă – deschidere) 2. Lansări de joc din grămadă și margine 3. Forță specifică și anduranță în regim de viteză

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 37 în planul anual: volum 66% · intensitate medie 3,8/10 · moderată · 605 min



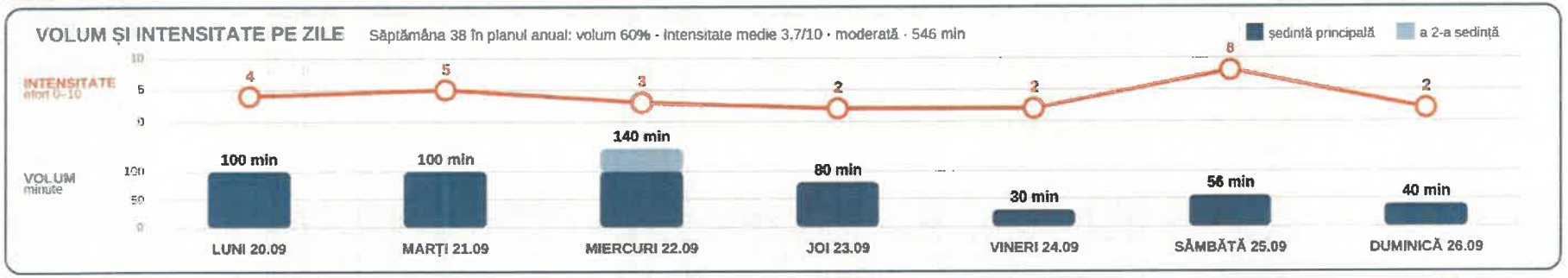
ZIUA	LUNI 13.09.2027	MARȚI 14.09.2027	MIERCURI 15.09.2027	JOI 16.09.2027	VINERI 17.09.2027	SÂMBĂTĂ 18.09.2027	DUMINICĂ 19.09.2027
LOCUL	—	Teren	Teren/sală	Pistă/teren	Teren	Teren	—
ORA	—	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**2/10** · ușoară	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**6/10** · susținută	**2/10** · ușoară
VOLUM	**60 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**85 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Recuperare post-etapă + teren ușor (60 min) **Pregătire tehnico-tactică:** analiza etapei; corectarea erorilor	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Conexiunea dintre compartimente; lansări de joc din grămadă și margine **Pregătire fizică:** forță specifică; anduranță în regim de viteză	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Conexiunea dintre compartimente; lansări de joc din grămadă și margine	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță specifică; anduranță în regim de viteză **Pregătire tehnico-tactică:** structuri de joc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** ritmul turneului; repetarea structurilor de joc	**Pregătire tactică:** joc cu temă: reprize de joc de 7 min cu teme tactice; verificarea aplicării lansărilor exersate; intensitate ridicată (simulare condiții de joc)	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **605 min** (66% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,8/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 8 | **Etapa IX · Competițională**

Săptămâna 38 : 20.09 – 26.09.2027

OBIECTIVE	
	1. Anduranță specifică de joc – viteză specifică **2.** Sincronizarea grupului de margine; lansarea jocului din margine **3.** Reacție rapidă sub oboseală **4. Etapa VI Campionat național – sâmbătă 25.09**



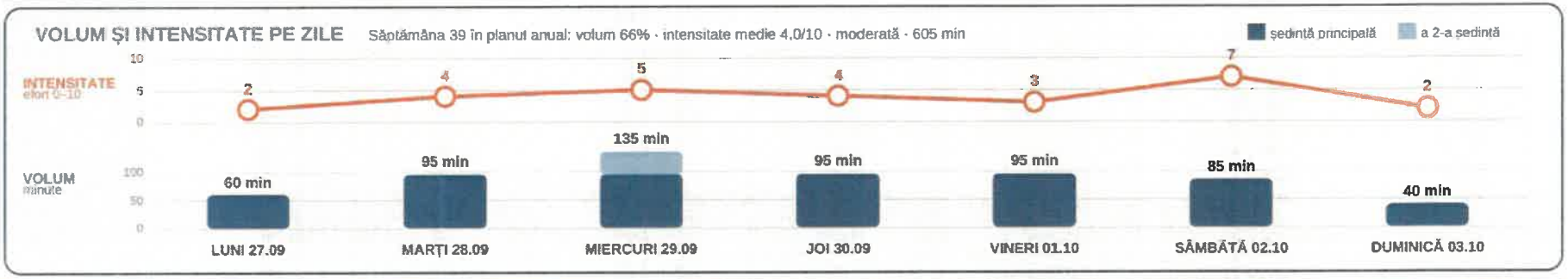
ZIUA	LUNI 20.09.2027	MARȚI 21.09.2027	MIERCURI 22.09.2027	JOI 23.09.2027	VINERI 24.09.2027	SÂMBĂTĂ 25.09.2027	DUMINICĂ 26.09.2027
LOCUL	Teren	Teren/sală	Teren	Teren	Deplasare	Teren competiție	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	—	conform programului	—
INTENSITATE	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**2/10** · ușoară	competițională (**8/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	**100 min**	**100 min**	**100 min**	**80 min**	**30 min**	**4×14 min de joc**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Sincronizarea grupului de margine; lansarea jocului din margine; reacție sub oboseală **Pregătire fizică:** anduranță specifică de joc; viteză specifică (volum controlat)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Sincronizarea grupului de margine; lansarea jocului din margine; reacție sub oboseală	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** repetarea structurilor de joc; restarturi	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** activare și ajustare (fără efort mare)	**ZI DE DEPLASARE** Pregătirea pentru etapă: echipament, hidratare, alimentație. Activare scurtă după sosire (30 min; efort 2/10)	**ZI DE MECI** Campionat național (Etapa VI) Programul oficial al etapei se stabilește de organizator **Între meciuri:** hidratare, carbohidrați ușor digerabili, mobilitate, reactivare înaintea următorului meci	Recuperare activă **REFACERE** (hidratare, alimentație, somn)
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **546 min** (60% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,7/10** · **moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 8 | Etapa IX · Competițională

Săptămâna 39 : 27.09 – 03.10.2027

OBIECTIVE	1. Precizia loviturii de picior (drop kick) 2. Rezistență specifică; viteză de reacție 3. Tranziția imediată din prinderea balonului



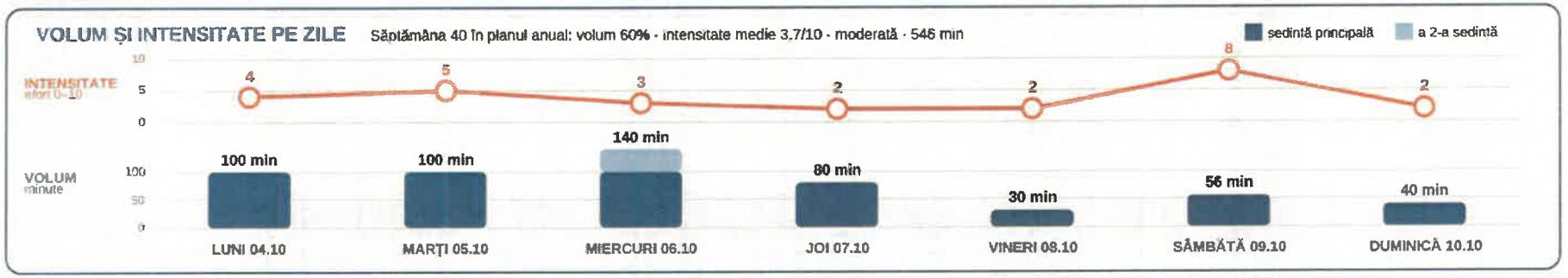
ZIUA	LUNI 27.09.2027	MARȚI 28.09.2027	MIERCURI 29.09.2027	JOI 30.09.2027	VINERI 01.10.2027	SÂMBĂTĂ 02.10.2027	DUMINICĂ 03.10.2027
LOCUL	—	Teren	Teren/sală	Pistă/teren	Teren	Teren	—
ORA	—	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**2/10** · ușoară	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**7/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	**60 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**85 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Recuperare post-etapă + teren ușor (60 min) **Pregătire tehnico-tactică:** analiza etapei; corectarea erorilor	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Precizia loviturii de picior (drop kick); tranziția imediată **Pregătire fizică:** rezistență specifică; viteză de reacție	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Precizia loviturii de picior (drop kick); tranziția imediată	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** rezistență specifică; viteză de reacție **Pregătire tehnico-tactică:** structuri de joc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** ritmul turneului; repetarea structurilor de joc	**Pregătire tactică:** meciuri scurte (7 min) cu focus pe frecvența restarturilor; punctaj modificat: 1 punct pentru recuperarea propriei lovituri de începere; verificarea comunicării sub presiune	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **605 min** (66% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **4,0/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 8 | **Etapa IX · Competițională**

Săptămâna 40 : 04.10 – 10.10.2027

OBIECTIVE	
	1. Execuția rapidă a loviturii de pedeapsă; retragerea la 10 m **2.** Precizia loviturilor de picior (drop goal) **3.** Menținerea concentrării **4. Etapa VII Campionat național – sâmbătă 09.10**

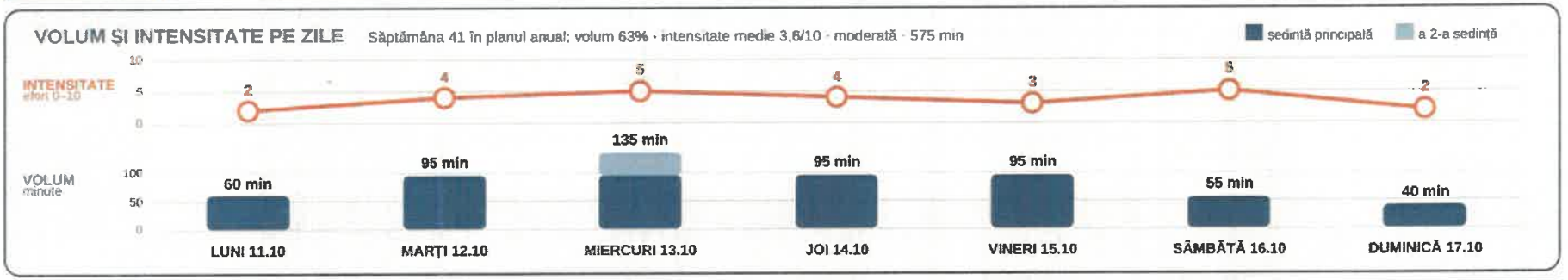


ZIUA	LUNI 04.10.2027	MARȚI 05.10.2027	MIERCURI 06.10.2027	JOI 07.10.2027	VINERI 08.10.2027	SÂMBĂTĂ 09.10.2027	DUMINICĂ 10.10.2027
LOCUL	Teren	Teren/sală	Teren	Teren	Deplasare	Teren competiție	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	—	conform programului	—
INTENSITATE	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**2/10** · ușoară	competițională (**8/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	**100 min**	**100 min**	**100 min**	**80 min**	**30 min**	**4×14 min de joc**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Execuția rapidă a loviturii de pedeapsă; retragerea la 10 m; precizia drop goal **Pregătire fizică:** viteză specifică; putere explozivă (volum controlat)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Execuția rapidă a loviturii de pedeapsă; retragerea la 10 m; precizia drop goal	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** repetarea structurilor de joc; restarturi	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** activare și ajustare (fără efort mare)	**ZI DE DEPLASARE** Pregătirea pentru etapă: echipament, hidratare, alimentație. Activare scurtă după sosire (30 min; efort 2/10)	**ZI DE MECI** Campionat național (Etapa VII) Programul oficial al etapei se stabilește de organizator **Între meciuri:** hidratare, carbohidrați ușor digerabili, mobilitate, reactivare înaintea următorului meci	Recuperare activă **REFACERE** (hidratare, alimentație, somn)
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **546 min** (60% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,7/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 9 | **Etapa IX · Competițională** | **Săptămâna 41 : 11.10 – 17.10.2027**

OBIECTIVE	1. Securizarea balonului la sol 1–2 secunde (fără a consuma mulți jucători) 2. Contestarea sau gardianul la ruck 3. Forță-putere musculară; viteză de reacție



ZIUA	LUNI 11.10.2027	MARȚI 12.10.2027	MIERCURI 13.10.2027	JOI 14.10.2027	VINERI 15.10.2027	SÂMBĂTĂ 16.10.2027	DUMINICĂ 17.10.2027
LOCUL	—	Teren	Teren/sală	Pistă/teren	Teren	Teren	—
ORA	—	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**2/10** · ușoară	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**5/10** · susținută	**2/10** · ușoară
VOLUM	**60 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**55 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Recuperare post-etapă + teren ușor (60 min) **Pregătire tehnico-tactică:** analiza etapei; corectarea erorilor	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Securizarea balonului la sol 1–2 secunde; contestare/gardian la ruck **Pregătire fizică:** forță-putere musculară; viteză de reacție	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Securizarea balonului la sol 1–2 secunde; contestare/gardian la ruck	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță-putere musculară; viteză de reacție **Pregătire tehnico-tactică:** structuri de joc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** ritmul turneului; repetarea structurilor de joc	**Pregătire tactică:** tactică colectivă: meciuri scurte (7 min) cu focus pe frecvența îndepărtării balonului din zona ruck-ului	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

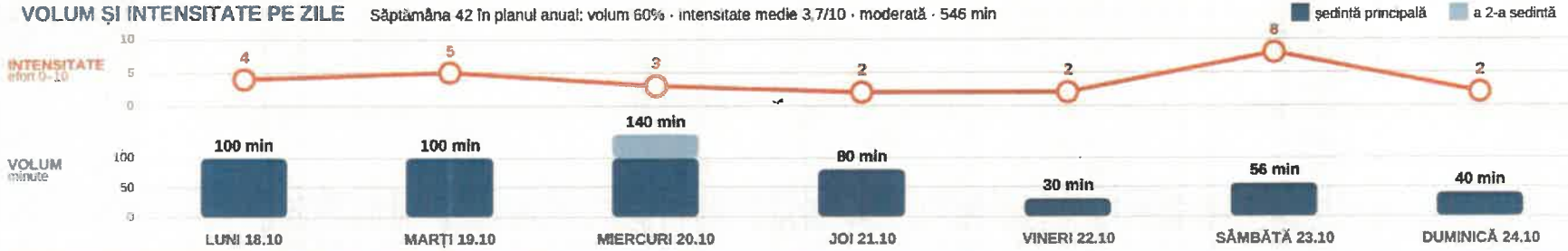
*Volum planificat: **575 min** (63% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,6/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6). intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 9 | **Etapa IX · Competițională**

Săptămâna 42 : 18.10 – 24.10.2027

OBIECTIVE	
	1. Anduranță specifică – viteză de reacție – putere **2. Lovituri tactice scurte; transformări** **3. Decizia de a lovi sau a păstra posesia** **4. Etapa VIII Campionat național – sâmbătă 23.10**

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 42 în planul anual: volum 60% · intensitate medie 3,7/10 · moderată · 546 min

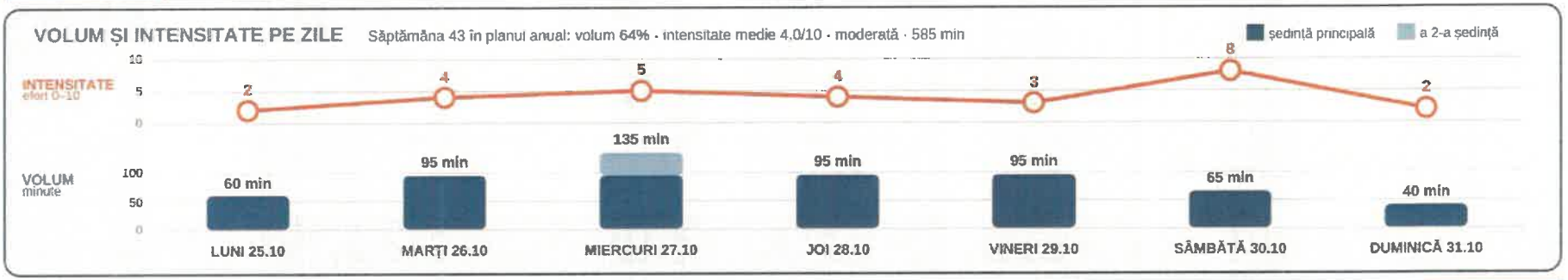


ZIUA	LUNI 18.10.2027	MARȚI 19.10.2027	MIERCURI 20.10.2027	JOI 21.10.2027	VINERI 22.10.2027	SÂMBĂTĂ 23.10.2027	DUMINICĂ 24.10.2027
LOCUL	Teren	Teren/sală	Teren	Teren	Deplasare	Teren competiție	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	—	conform programului	—
INTENSITATE	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**2/10** · ușoară	competițională (**8/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	**100 min**	**100 min**	**100 min**	**80 min**	**30 min**	**4×14 min de joc**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Lovituri tactice scurte; decizia de a lovi sau a păstra posesia **Pregătire fizică:** anduranță specifică; viteză de reacție; putere (volum controlat)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Lovituri tactice scurte; decizia de a lovi sau a păstra posesia	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** repetarea structurilor de joc; restarturi	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** activare și ajustare (fără efort mare)	**ZI DE DEPLASARE** Pregătirea pentru etapă: echipament, hidratare, alimentație. Activare scurtă după sosire (30 min; efort 2/10)	**ZI DE MECI** Campionat național (Etapa VIII) Programul oficial al etapei se stabilește de organizator **Între meciuri:** hidratare, carbohidrați ușor digerabili, mobilitate, reactivare înaintea următorului meci	Recuperare activă **REFACERE** (hidratare, alimentație, somn)
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **546 min** (60% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,7/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 9 | **Etapa IX · Competițională** | **Săptămâna 43 : 25.10 – 31.10.2027**

OBIECTIVE	1. Atac: superioritate numerică (2 vs 1) prin fixarea adversarului 2. Apărare: integritate (alunecare/drift) 3. Reacția colectivă în primele 3 secunde; pregătirea Cupei României



ZIUA	LUNI 25.10.2027	MARTI 26.10.2027	MIERCURI 27.10.2027	JOI 28.10.2027	VINERI 29.10.2027	SÂMBĂTĂ 30.10.2027	DUMINICĂ 31.10.2027
LOCUL	—	Teren	Teren/sală	Pistă/teren	Teren	Teren	—
ORA	—	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**2/10** · ușoară	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**4/10** · moderată	**3/10** · moderată	**8/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	**60 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**95 min**	**65 min**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Recuperare post-etapă + teren ușor (60 min) **Pregătire tehnico-tactică:** analiza etapei; corectarea erorilor	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Atac: superioritate numerică (2 vs 1); apărare: drift; reacția colectivă în primele 3 secunde **Pregătire fizică:** viteză de reacție; putere musculară	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Atac: superioritate numerică (2 vs 1); apărare: drift; reacția colectivă în primele 3 secunde	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** viteză de reacție; putere musculară **Pregătire tehnico-tactică:** structuri de joc	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** ritmul turneului; repetarea structurilor de joc	**Pregătire fizică:** sprinturi 10–20 m cu schimbare de direcție **Pregătire tehnico-tactică:** tehnică individuală și colectivă: jocuri de posesie pe spații largi (fără contact, doar atingere); organizare rapidă la fazele fixe (tușă / grămadă)	Recuperare activă **REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

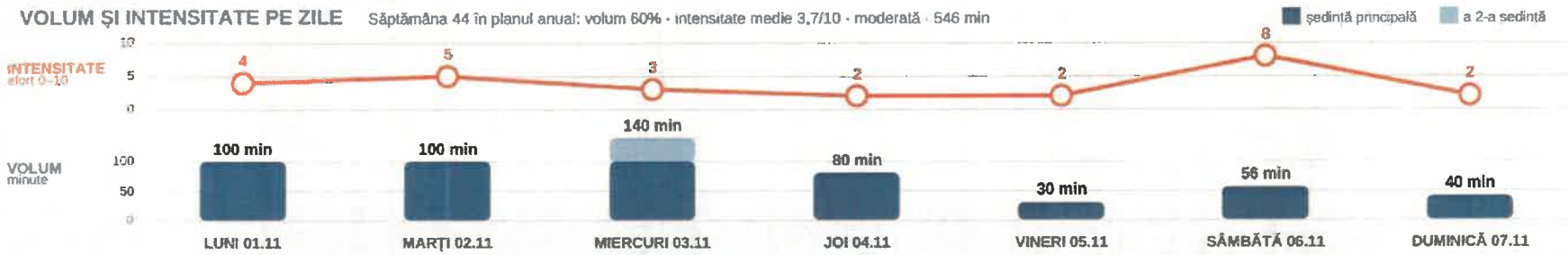
*Volum planificat: **585 min** (64% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **4,0/10** · **moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 9 | Etapa IX · Competițională

Săptămâna 44 : 01.11 – 07.11.2027

OBIECTIVE	1. Menținerea formei și a prospețimii înaintea Cupei 2. Repetarea tiparelor de joc; restarturi 3. **Cupa României – sâmbătă 06.11**

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 44 în planul anual: volum 60% · intensitate medie 3,7/10 · moderată · 546 min



ZIUA	LUNI 01.11.2027	MARȚI 02.11.2027	MIERCURI 03.11.2027	JOI 04.11.2027	VINERI 05.11.2027	SÂMBĂTA 06.11.2027	DUMINICĂ 07.11.2027
LOCUL	Teren	Teren/sală	Teren	Teren	Deplasare	Teren competiție	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	—	conform programului	—
INTENSITATE	**4/10** · moderată	**5/10** · susținută	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**2/10** · ușoară	competițională (**8/10** · intensă	**2/10** · ușoară
VOLUM	**100 min**	**100 min**	**100 min**	**80 min**	**30 min**	**4×14 min de joc**	**40 min**
MIJLOACE a.m.	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** Repetarea tiparelor de joc; menținerea concentrării; restarturi **Pregătire fizică:** viteză specifică (volum mic) (volum controlat)	Activări + încălzire dinamică **Pregătire fizică:** forță/putere – menținere (ședință scurtă) **Pregătire tehnico-tactică:** Repetarea tiparelor de joc; menținerea concentrării; restarturi	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** repetarea structurilor de joc; restarturi	Activări + încălzire dinamică **Pregătire tehnico-tactică:** activare și ajustare (fără efort mare)	**ZI DE DEPLASARE** Pregătirea pentru etapă: echipament, hidratare, alimentație. Activare scurtă după sosire (30 min; efort 2/10)	**ZI DE MECI** Cupa României Programul oficial al etapei se stabilește de organizator **Între meciuri:** hidratare, carbohidrați ușor digerabili, mobilitate, reactivare înaintea următorului meci	Recuperare activă **REFACERE** (hidratare, alimentație, somn)
MIJLOACE p.m.			**REFACERE** (recuperare activă, 40 min; efort 2/10)				

*Volum planificat: **546 min** (60% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,7/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 10 | **Etapa X · Tranziție** | **Săptămâna 45 : 08.11 – 14.11.2027**

OBIECTIVE	1. Odihnă activă după sezon, în cadru organizat și sub observația antrenorilor: efort foarte mic, fără rugby (patru zile de câte 40 min) 2. Bilanțul sezonului (fără încărcare de efort)

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 45 în planul anual: volum 18% · intensitate medie 1,0/10 · ușoară · 160 min



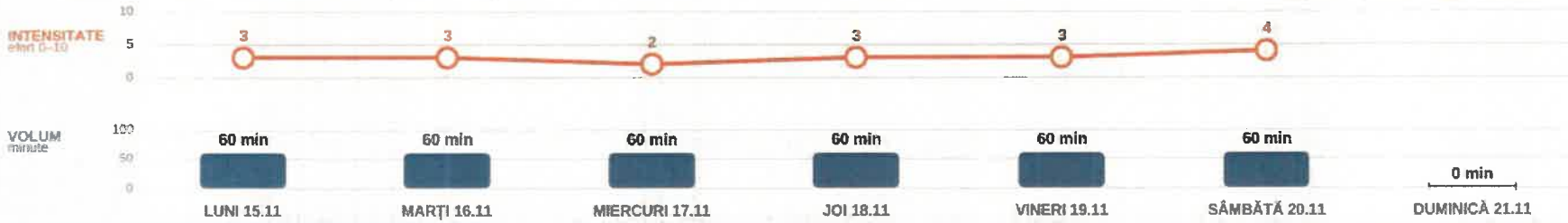
ZIUA	LUNI 08.11.2027	MARȚI 09.11.2027	MIERCURI 10.11.2027	JOI 11.11.2027	VINERI 12.11.2027	SÂMBĂTĂ 13.11.2027	DUMINICĂ 14.11.2027
LOCUL	Aer liber	—	Piscină	Aer liber	—	Piscină	—
ORA	09:00	—	09:00	09:00	—	09:00	—
INTENSITATE	**1/10** · ușoară	—	**1/10** · ușoară	**1/10** · ușoară	—	**1/10** · ușoară	—
VOLUM	**40 min**	—	**40 min**	**40 min**	—	**40 min**	—
MIJLOACE a.m.	**Odihnă activă** (în cadru organizat, sub observația antrenorilor): mers ușor și mobilitate (fără rugby)	**Odihnă** (fără antrenament)	**Odihnă activă** (în cadru organizat, sub observația antrenorilor): înot ușor și mobilitate (fără rugby)	**Odihnă activă** (în cadru organizat, sub observația antrenorilor): mers ușor în aer liber	**Bilanțul sezonului:** analiză individuală și de echipă (discuții) (fără încărcare de efort)	**Odihnă activă** (în cadru organizat, sub observația antrenorilor): înot ușor și mobilitate (fără rugby)	**Analiză video:** Cupa României (06.11) și turul 2 al campionatului (fără încărcare de efort)
MIJLOACE p.m.							

*Volum planificat: **160 min** (18% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **1,0/10 · ușoară**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 10 | **Etapa X · Tranziție** | **Săptămâna 46 : 15.11 – 21.11.2027**

OBIECTIVE	1. Reluarea lucrului general după odihna activă: jocuri complementare, forță de menținere, anduranță aerobă ușoară 2. Refacere și menținerea unui anumit grad de antrenament

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 46 în planul anual: volum 40% · intensitate medie 3,0/10 · moderată · 360 min



ZIUA	LUNI 15.11.2027	MARȚI 16.11.2027	MIERCURI 17.11.2027	JOI 18.11.2027	VINERI 19.11.2027	SÂMBĂTĂ 20.11.2027	DUMINICĂ 21.11.2027
LOCUL	Teren/sală	Teren/sală	Piscină	Teren/sală	Teren/sală	Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**4/10** · moderată	—
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	—
MIJLOACE a.m.	**Jocuri complementare:** baschet/handbal (40 min)	**Pregătire fizică:** forță – menținere generală (circuit)	**Exerciții în piscină;** mobilitate	**Jocuri complementare:** fotbal/tenis (40 min)	**Pregătire fizică:** anduranță aerobă ușoară	Stretching activ Joc compensator: fotbal – 40 min	**Regulament:** Legile Jocului – rugby 7s (studiu teoretic, discuții) (fără încărcare de efort)
MIJLOACE p.m.							

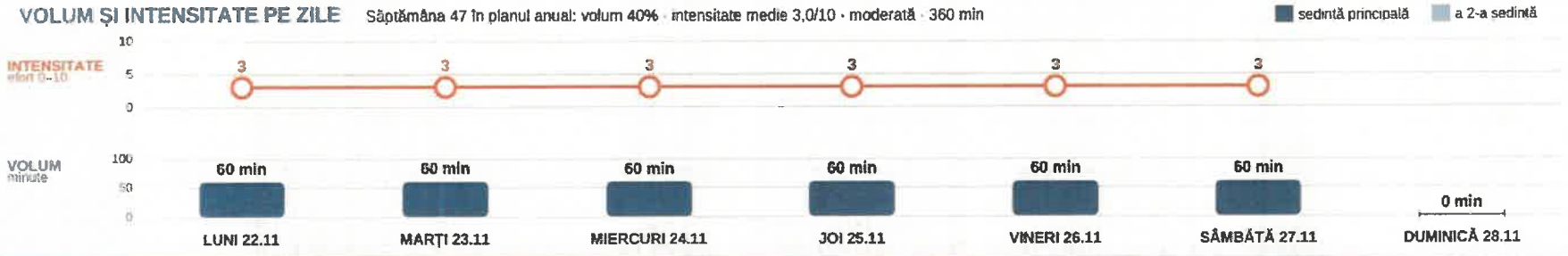
*Volum planificat: **360 min** (40% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,0/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 10 | **Etapa X · Tranziție** | **Săptămâna 47 : 22.11 – 28.11.2027**

OBIECTIVE	1. Menținerea unui anumit grad de antrenament 2. Jocuri complementare + refacere

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE

Săptămâna 47 în planul anual: volum 40% · intensitate medie 3,0/10 · moderată · 360 min



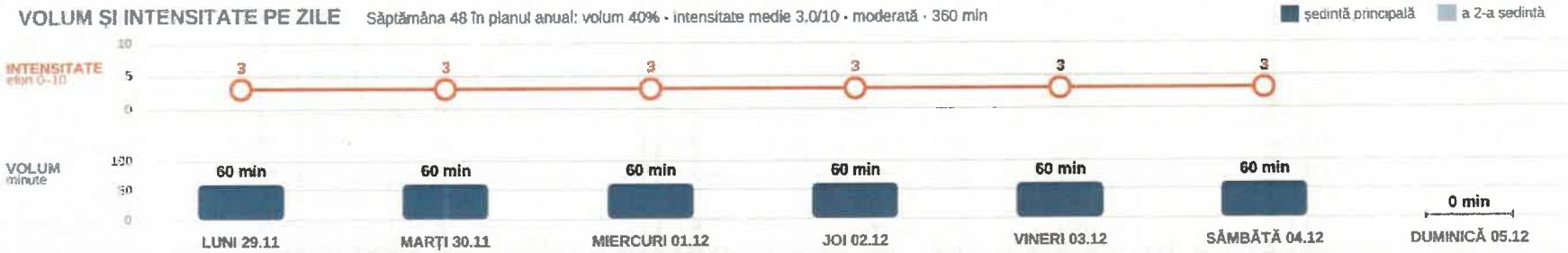
ZIUA	LUNI 22.11.2027	MARȚI 23.11.2027	MIERCURI 24.11.2027	JOI 25.11.2027	VINERI 26.11.2027	SÂMBĂTĂ 27.11.2027	DUMINICĂ 28.11.2027
LOCUL	Teren/sală	Teren/sală	Teren/sală	Teren/sală	Teren/sală	Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	—
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	—
MIJLOACE a.m.	**Jocuri complementare:** baschet/handbal	**Pregătire fizică:** forță – menținere generală (circuit)	**Jocuri complementare:** fotbal/tenis	**Pregătire fizică:** anduranță aerobă ușoară	**Jocuri complementare:** rugby touch	Stretching activ Joc compensator: tenis – 40 min	**Refacere pasivă:** odihnă, somn, hidratare, alimentație (fără încărcare de efort)
MIJLOACE p.m.							

*Volum planificat: **360 min** (40% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3,0/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 10 | **Etapa X · Tranziție** | **Săptămâna 48 : 29.11 – 05.12.2027**

OBIECTIVE	1. Menținerea unui anumit grad de antrenament 2. Jocuri complementare + refacere

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 48 în planul anual: volum 40% · intensitate medie 3.0/10 · moderată · 360 min



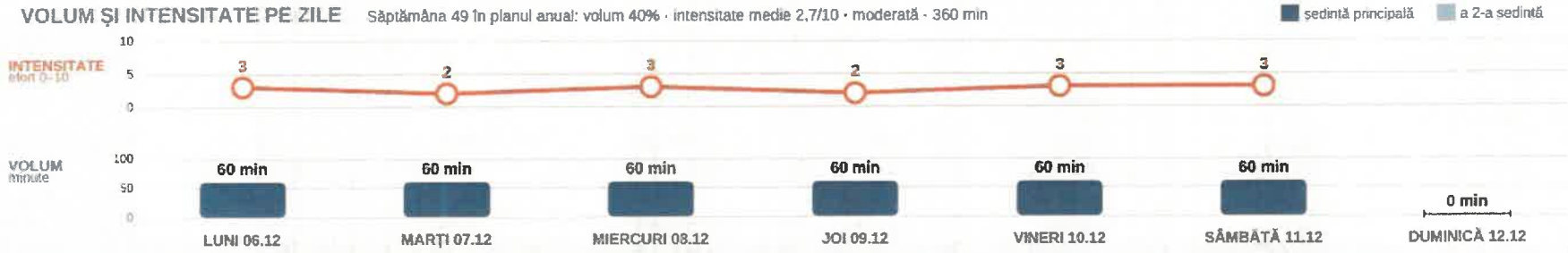
ZIUA	LUNI 29.11.2027	MARȚI 30.11.2027	MIERCURI 01.12.2027	JOI 02.12.2027	VINERI 03.12.2027	SÂMBĂTĂ 04.12.2027	DUMINICĂ 05.12.2027
LOCUL	Teren/sală	Sală	Sală	Teren/sală	Teren/sală	Pistă/Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**3/10 · moderată**	**3/10 · moderată**	**3/10 · moderată**	**3/10 · moderată**	**3/10 · moderată**	**3/10 · moderată**	—
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	—
MIJLOACE a.m.	**Jocuri complementare:** baschet/handbal	**Pregătire fizică:** sală – forță, menținere generală (circuit)	**Pregătire fizică:** sală – forță, menținere (volum redus) + mobilitate	**Jocuri complementare:** baschet/handbal	**Jocuri complementare:** rugby touch	Stretching activ Joc compensator: tenis – 40 min	**Educație sportivă:** prevenirea accidentărilor, nutriție (fără încărcare de efort)
MIJLOACE p.m.							

*Volum planificat: **360 min** (40% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **3.0/10 · moderată**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 10 | **Etapa X · Tranziție** | **Săptămâna 49 : 06.12 – 12.12.2027**

OBIECTIVE	1. Refacere; menținerea unui anumit grad de antrenament 2. Jocuri complementare

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 49 în planul anual: volum 40% · intensitate medie 2,7/10 · moderată · 360 min



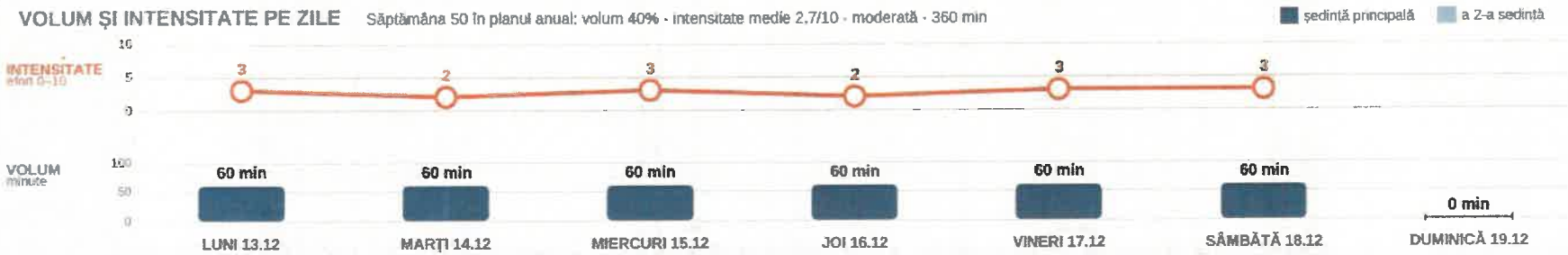
ZIUA	LUNI 06.12.2027	MARȚI 07.12.2027	MIERCURI 08.12.2027	JOI 09.12.2027	VINERI 10.12.2027	SÂMBĂTĂ 11.12.2027	DUMINICĂ 12.12.2027
LOCUL	Teren/sală	Piscină	Teren/sală	Piscină	Teren/sală	Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	—
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	—
MIJLOACE a.m.	**Jocuri complementare:** rugby touch	**Exerciții în piscină;** mobilitate	**Pregătire fizică:** menținere generală (circuit ușor)	**Exerciții în piscină;** mobilitate	**Jocuri complementare:** baschet/handbal	Stretching activ Joc compensator: rugby touch – 40 min	**Regulament:** Legile Jocului – rugby 7s (temă nouă) (fără încărcare de efort)
MIJLOACE p.m.							

*Volum planificat: **360 min** (40% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **2,7/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 10 | **Etapa X · Tranziție** | **Săptămâna 50 : 13.12 – 19.12.2027**

OBIECTIVE	1. Refacere; menținerea unui anumit grad de antrenament 2. Jocuri complementare

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 50 în planul anual: volum 40% · intensitate medie 2,7/10 · moderată · 360 min



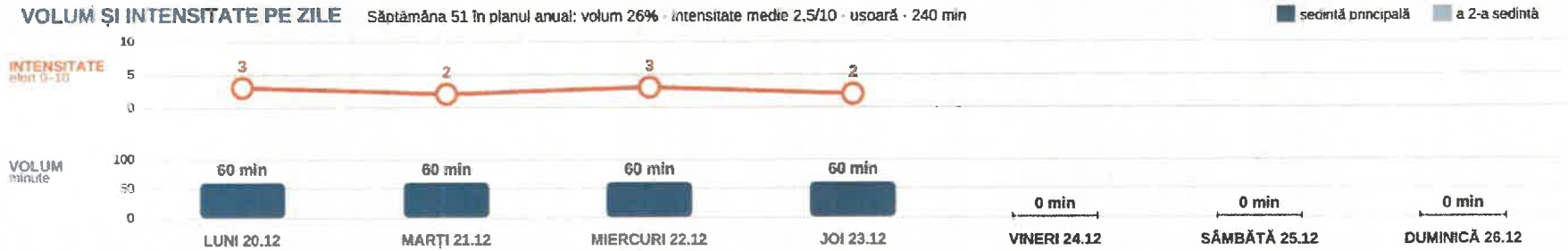
ZIUA	LUNI 13.12.2027	MARTI 14.12.2027	MIERCURI 15.12.2027	JOI 16.12.2027	VINERI 17.12.2027	SÂMBĂTĂ 18.12.2027	DUMINICĂ 19.12.2027
LOCUL	Teren/sală	Piscină	Teren/sală	Piscină	Teren/sală	Teren	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	09:00	—
INTENSITATE	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**3/10** · moderată	**3/10** · moderată	—
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	—
MIJLOACE a.m.	**Jocuri complementare:** rugby touch	**Exerciții în piscină;** mobilitate	**Pregătire fizică:** menținere generală (circuit ușor)	**Exerciții în piscină;** mobilitate	**Jocuri complementare:** baschet/handbal	Stretching activ Joc compensator: rugby touch – 40 min	**Evaluare de sfârșit de an:** bilanț individual și obiective pentru ciclul următor (fără încărcare de efort)
MIJLOACE p.m.							

*Volum planificat: **360 min** (40% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **2,7/10 · moderată.** Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

MEZOCICLUL 10 | **Etapa X · Tranziție** | **Săptămâna 51 : 20.12 – 23.12.2027**

OBIECTIVE	1. Ultima săptămână a anului (luni–joi, 20–23.12) 2. Refacere; menținerea unui anumit grad de antrenament

VOLUM ȘI INTENSITATE PE ZILE Săptămâna 51 în planul anual: volum 26% · intensitate medie 2,5/10 · ușoară · 240 min



ZIUA	LUNI 20.12.2027	MARȚI 21.12.2027	MIERCURI 22.12.2027	JOI 23.12.2027	VINERI 24.12.2027	SÂMBĂTĂ 25.12.2027	DUMINICĂ 26.12.2027
LOCUL	Teren/sală	Piscină	Teren/sală	Piscină	—	—	—
ORA	09:00	09:00	09:00	09:00	—	—	—
INTENSITATE	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	**3/10** · moderată	**2/10** · ușoară	—	—	—
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min**	**60 min**	—	—	—
MIJLOACE a.m.	**Jocuri complementare:** rugby touch	**Exerciții în piscină;** mobilitate	**Pregătire fizică:** menținere generală (circuit ușor)	**Exerciții în piscină;** mobilitate	în afara perioadei planului	în afara perioadei planului	în afara perioadei planului
MIJLOACE p.m.							

*Volum planificat: **240 min** (26% din volumul maxim al anului) · Intensitate medie prescrisă: **2,5/10 · ușoară**. Intensitatea fiecărei zile = efort prescris de antrenor, pe o scară de la 0 la 10: ușoară (0–2), moderată (3–4), susținută (5–6), intensă (7–8), maximă (9–10).*

ETAPA I — DE PREGĂTIRE – ADAPTARE ANATOMICĂ 04 ianuarie – 31 ianuarie · săptămânile S1–S4 · mezociclul M1

4	32	35,2	528 min	58%	3,8/10 · moderată
Săptămâni	Ședințe planificate	Ore de lucru	Volum mediu / săpt.	Volum mediu	Intensitate medie

OBIECTIVE DE INSTRUIRE

1. Adaptare la efort – adaptare anatomică
2. Consolidarea tehnicii individuale cu accent pe controlul balonului (pasă și recepție) și pe tehnica contactului (cu partenerul și cu solul)

Tipul ședinței	Ședințe	Ore	% timp
Pregătire tehnico-tactică	8	9,8	28%
Ședință mixtă (fizică + tehnico-tactică)	7	9,2	26%
Pregătire fizică	6	7,6	22%
Refacere activă	8	5,3	15%
Teste / testare COTAS	3	3,2	9%
TOTAL	**32**	**35,2**	**100%**

Mijloace de antrenament	Ședințe în care apar
Forță – adaptare anatomică (AA)	8
Forță explozivă / putere / pliometrie	1
Rezistență aerobă	6
Viteză / agilitate / schimbare de direcție	3
Tehnică individuală (pasă, recepție, placaj)	9
Tactică colectivă / structuri de joc / restarturi	12
Contact / ruck / duel 1 contra 1	3

Săpt.	Perioada	Total ședințe	Mixte	Fizică	T-T	Teste	Video	Ref.	Joc c omp.	Meci	Stg./ dpl.	Ore	Volum %	Intens. (0–10)	Accentul săptămânii (ce se lucrează)
S1	04.01–10.01	8	1	3	2	–	–	2	–	–	–	8,6	57%	3,6 moderată	Adaptare la efort – adaptare anatomică (forță); Tehnică individuală – pasă și recepție
S2	11.01–17.01	**8**	2	2	2	–	–	2	–	–	–	9,6	63%	4,0 moderată	Evaluarea medicală semestrială; Evaluarea potențialului tehnic al jucătoarelor (teste tehnice)
S3	18.01–24.01	8	3	–	1	2	–	2	–	–	–	10,2	67%	4,3 moderată	Evaluarea potențialului fizic al jucătoarelor (viteză, aerob, forță-putere); Tehnică individuală – contactul cu partenerul – placajul
S4	25.01–31.01	8	1	1	3	1	–	**2**	–	–	–	6,8	45%	3,4 moderată	Dezvoltarea capacității aerobe; Forță – adaptare anatomică (AA)

Mixte = fizică + tehnico-tactică în aceeași ședință · T-T = tehnico-tactică · Ref. = refacere activă · Stg./dpl. = stagiu CE, deplasare, intrare în cantonament · Meci = meciuri și zile de Campionat European. O zi cu două antrenamente numără două ședințe.

DE CE ÎN ACEASTĂ ETAPĂ

- **Adaptare anatomică (AA) ca primă fază de forță.** (3–6 săpt. 4–6 în text) și (4–6 săpt. 9–12 la sportivi fără istoric de forță; 2–3 serii × 8–12 repetări la 40–65% din 1RM): încărcări mici și volum controlat, înaintea forței maxime.
- **Volum mic la început, apoi crește.** De aceea S1 are cel mai mic volum al etapei, S2–S3 cresc treptat, iar S4 este descărcare.
- **Bază aerobă la început de pregătitoare.** 2–3 ședințe/săpt., 30–60 min; majoritatea jucătoarelor nu au nevoie de mai mult de 3 ședințe aerobe pe săptămână.
- **Tehnica individuală (pasă, recepție, contact) în etapa cu efort moderat.** Pregătitoarea oferă timp pentru rafinarea abilităților; ordinea din tehnică, apoi viteză maximă, apoi lucru specific jocului.
- **Testele încep după prima săptămână.** Prima testare după tranziție, la începutul pregătitoarei; se testează ce a fost deja antrenat. De aceea S1 nu are teste, iar S2–S4 au evaluarea medicală și testele tehnice și fizice.

VERIFICARE FAȚĂ DE LIMITELE RECOMANDATE – calculată din planul etapei

- Forță (în orice formă): 10 ședințe în 4 săpt. = **2.5/săpt.**; limita recomandată: 2–3 ședințe/săpt. în AA, MxS și putere ✓
- Rezistență aerobă: 6 ședințe = **1.5/săpt.**; recomandat: 2–3/săpt., maximum 3 ✓
- Ședințe de antrenament cu efort ≥ 6/10: **cel mult 1 pe săptămână**; limita recomandată este 3 ✓
- Ședințe de antrenament cu efort ≥ 8/10 (fără meciuri): **cel mult 0 pe săptămână**; recomandat: cel mult 2 pe săptămână ✓

ETAPA II — DE PREGĂTIRE – PREGĂTITOARE

01 februarie – 07 martie · săptămânile S5–S9 · mezociclul M2

5	45	52,2	626 min	69%	3,9/10 · moderată
Săptămâni	Sedințe planificate	Ore de lucru	Volum mediu / săpt.	Volum mediu	Intensitate medie

OBIECTIVE DE INSTRUIRE

1. Optimizarea componentei somato-funcționale
2. Potențarea sferei fizice
3. Consolidarea sau/și perfecționarea componentelor tehnice sau tehnico-tactice
4. Însușirea laturii tactice

• **Cantonament: 21–28 februarie (două antrenamente pe zi; testare COTAS luni 22.02)**

Tipul ședinței	Ședințe	Ore	% timp
Ședință mixtă (fizică + tehnico-tactică)	17	23,4	45%
Pregătire tehnico-tactică	8	9,4	18%
Refacere activă	9	6,1	12%
Pregătire fizică	3	4,2	8%
Joc compensator	3	4,1	8%
Teste / testare COTAS	2	2,4	5%
Analiză video	2	1,8	3%
Deplasare / intrare în cantonament	1	0,8	1%
TOTAL	**45**	**52,2**	**100%**

Mijloace de antrenament	Ședințe în care apar
Forță – adaptare anatomică (AA)	1
Forță maximă (MxS)	7
Forță explozivă / putere / pliometrie	2
Rezistență aerobă	7
Viteză / agilitate / schimbare de direcție	7
Tehnică individuală (pasă, recepție, placaj)	11
Tactică colectivă / structuri de joc / restarturi	27
Contact / ruck / duel 1 contra 1	6

Săpt.	Perioada	Total ședințe	Mixte	Fizică	T-T	Teste	Video	Ref.	Joc c omp.	Meci	Stg./ dpl.	Ore	Volum %	Intens. (0–10)	Accentul săptămânii (ce se lucrează)
S5	01.02–07.02	**8**	4	–	–	–	–	2	2	–	–	9,3	62%	3,9 moderată	Forță – trecerea de la adaptarea anatomică la forța maximă (MxS), prima săptămână; Menținerea capacității aerobe
S6	08.02–14.02	**8**	3	1	1	–	–	2	1	–	–	10,2	67%	4,2 moderată	Forță maximă (MxS) – dezvoltare; Menținerea capacității aerobe (anduranță mixtă)
S7	15.02–21.02	**8**	5	–	1	–	–	1	–	–	1	11,2	74%	4,3 moderată	Forță maximă (MxS) – intensitate crescută; Viteza – tehnica sprintului (volum mic, pauze lungi)
S8	22.02–28.02	**13**	3	2	3	1	2	2	–	–	–	15,2	100%	3,9 moderată	Forță maximă (MxS) – vârful mezociclului; Aplicarea forței în situații de contact (placaj, curățare ruck)
S9	01.03–07.03	**8**	2	–	3	1	–	2	–	–	–	6,3	42%	3,3 moderată	Săptămână ușoară de adaptare; menținerea forței maxime (retest 3RM); Menținerea capacității aerobe

Mixte = fizică + tehnico-tactică în aceeași ședință · T-T = tehnico-tactică · Ref. = refacere activă · Stg./dpl. = stagiu CE, deplasare, intrare în cantonament · Meci = meciuri și zile de Campionat European. O zi cu două antrenamente numără două ședințe.

DE CE ÎN ACEASTĂ ETAPĂ

• **Forța maximă (MxS).** 3–6 săpt. (minim 3), 70–100% din 1RM, 2–3 ședințe/săpt. 3–5 serii × 4–6 repetări la 75–85%. De aceea S5–S8 au două ședințe de forță pe săptămână, iar S8 este vârful mezociclului.
• **Cantonamentul 21–28.02 = microciclu de șoc.** Creștere bruscă a încărcării, 2–4 vârfuri; două ședințe pe zi, una dimineața și una spre seară: 7–10 ședințe/săpt. în cantonament. Cade la 4–5 săpt. înaintea primei etape (27.03). nu imediat înaintea competiției.
• **După șoc, refacere–regenerare (S9).** Fără refacere crește riscul de overreaching. S9 are volumul cel mai mic al etapei și efort maxim 5/10 (zilele de test).
• **Viteza maximă de la mijlocul pregătitoarei.** Viteza nu se dezvoltă simultan cu rezistența: viteza apare în S7–S8, iar rezistența aerobă rămâne de menținere.
• **Testarea COTAS (luni 22.02) = retestarea de la mijlocul pregătitoarei.** Retestare la mijloc și înainte de competițională.

VERIFICARE FAȚĂ DE LIMITELE RECOMANDATE – calculată din planul etapei

• Forță (în orice formă): 11 ședințe în 5 săpt. = **2.2/săpt.**; limita recomandată: 2–3 ședințe/săpt. în AA, MxS și putere ✓
• Rezistență aerobă: 6 ședințe = **1.2/săpt.**; recomandat: 2–3/săpt., maximum 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 6/10: **cel mult 3 pe săptămână**; limita recomandată este 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 8/10 (fără meciuri): **cel mult 1 pe săptămână**; recomandat: cel mult 2 pe săptămână ✓

ETAPA III — DE PREGĂTIRE – PRECOMPETIȚIONALĂ 08 martie – 25 martie · săptămânile S10–S11 · mezociclul M3

2	16	20,7	620 min	68%	4,0/10 · moderată
Săptămâni	Ședințe planificate	Ore de lucru	Volum mediu / săpt.	Volum mediu	Intensitate medie

OBIECTIVE DE INSTRUIRE

1. Dezvoltarea calităților motrice combinate și complexe specifice
2. Consolidarea sau/și perfecționarea laturii tehnice sau tehnico-tactice
3. Consolidarea sau/și perfecționarea componentelor tacticii

Tipul ședinței	Ședințe	Ore	% timp
Pregătire tehnico-tactică	8	11,7	56%
Ședință mixtă (fizică + tehnico-tactică)	4	6,3	31%
Refacere activă	4	2,7	13%
TOTAL	**16**	**20,7**	**100%**

Mijloace de antrenament	Ședințe în care apar
Forță explozivă / putere / pliometrie	3
Rezistență aerobă	1
Viteză / agilitate / schimbare de direcție	3
Tactică colectivă / structuri de joc / restarturi	12
Contact / ruck / duel 1 contra 1	1

Săpt.	Perioada	Total ședințe	Mixte	Fizică	T-T	Teste	Video	Ref.	Joc comp.	Meci	Stg./dpl.	Ore	Volum %	Intens. (0–10)	Accentul săptămânii (ce se lucrează)
S10	08.03–14.03	**8**	2	–	4	–	–	2	–	–	–	10,2	67%	3,9 moderată	Putere – trecerea de la forța maximă la forța explozivă; Viteza de reacție și de execuție în atac
S11	15.03–21.03	**8**	2	–	4	–	–	2	–	–	–	10,5	69%	4,1 moderată	Putere și viteză – menținere și transfer; Anduranță în regim de viteză (intervale scurte)

Mixte = fizică + tehnico-tactică în aceeași ședință · T-T = tehnico-tactică · Ref. = refacere activă · Stg./dpl. = stagiu CE, deplasare, intrare în cantonament · Meci = meciuri și zile de Campionat European. O zi cu două antrenamente numără două ședințe.

DE CE ÎN ACEASTĂ ETAPĂ

- **Conversia formei în putere.** 4–5 săpt., 2–3 ședințe/săpt., planificată imediat înainte de etapa competițională. Etapa III are doar 2 săptămâni (S10–S11), mai puțin decât intervalul recomandat: accentul este pe menținerea formei și pe putere/viteză în ședințe scurte.
- **Joc și tactică, cu verificarea lansărilor.** În sub-etapa precompetițională, jocurile de verificare dau feedback despre nivelul de pregătire, fără să afecteze programul.
- **Înaintea primei etape (S11).** Mini-taper de 1–2 zile înainte de meci; intensitatea maximă cu 3–5 zile înainte de competiție, deci luni–miercuri.

VERIFICARE FAȚĂ DE LIMITELE RECOMANDATE – calculată din planul etapei

- Forță (în orice formă): 3 ședințe în 2 săpt. = **1.5/săpt.**; limita recomandată: 2–3 ședințe/săpt. în AA, MxS și putere ✓
- Rezistență aerobă: 1 ședință = **0.5/săpt.**; recomandat: 2–3/săpt., maximum 3 ✓
- Ședințe de antrenament cu efort ≥ 6/10: **cel mult 1 pe săptămână**; limita recomandată este 3 ✓
- Ședințe de antrenament cu efort ≥ 8/10 (fără meciuri): **cel mult 0 pe săptămână**; recomandat: cel mult 2 pe săptămână ✓

ETAPA IV — DE PREGĂTIRE – COMPETIȚIONALĂ

26 martie – 30 iunie · săptămânile S12–S25 · mezociclul M3, M4, M5

14	104	110,3	473 min	52%	3,7/10 · moderată
Săptămâni	Ședințe planificate	Ore de lucru	Volum mediu / săpt.	Volum mediu	Intensitate medie

OBIECTIVE DE INSTRUIRE

1. Valorificarea și menținerea formei sportive pentru o durată cât mai lungă de timp
2. Optimizarea/perfecționarea tuturor componentelor antrenamentului sportiv cu ajutorul pregătirii integrate
3. Aplicarea sistemului de apărare și a celui de atac în condiții reale de joc

- **Campionatul național – etape: 27.03, 10.04, 24.04, 08.05**
- **Campionatul European (Rugby Europe): stagii 29.05–03.06 și 18–23.06; etape 03–07.06 și 24–28.06 (program oficial)**

Tipul ședinței	Ședințe	Ore	% timp
Ședință mixtă (fizică + tehnico-tactică)	24	34,9	32%
Pregătire tehnico-tactică	25	30,2	27%
Refacere activă	24	17,7	16%
Stagiu de pregătire CE	11	12,5	11%
Competiție (meciuri, CE)	13	10,3	9%
Deplasare / intrare în cantonament	4	2,0	2%
Analiză video	2	1,7	2%
Joc compensator	1	1,0	1%
TOTAL	**104**	**110,3**	**100%**

Mijloace de antrenament	Ședințe în care apar
Forță explozivă / putere / pliometrie	11
Rezistență aerobă	5
Viteză / agilitate / schimbare de direcție	15
Tactică colectivă / structuri de joc / restarturi	65
Contact / ruck / duel 1 contra 1	2

Săpt.	Perioada	Total ședințe	Mixte	Fizică	T-T	Teste	Video	Ref.	Joc c omp.	Meci	Stg./ dpl.	Ore	Volum %	Intens. (0–10)	Accentul săptămânii (ce se lucrează)
S12	22.03–28.03	**8**	2	–	2	–	–	2	–	1	1	9,1	60%	3,7 moderată	Precizia execuției loviturii de picior (drop kick) – scurt, lung, contestabil
S13	29.03–04.04	**8**	3	–	2	–	–	3	–	–	–	10,1	66%	4,0 moderată	Execuția rapidă a loviturii de pedeapsă pentru a surprinde adversarul
S14	05.04–11.04	**8**	2	–	2	–	–	2	–	1	1	9,1	60%	3,7 moderată	Contestarea sau gardianul la ruck
S15	12.04–18.04	**8**	3	–	1	–	1	3	–	–	–	6,6	43%	2,9 moderată	Anduranță specifică – viteză de reacție – putere musculară
S16	19.04–25.04	**8**	2	–	2	–	–	2	–	1	1	9,1	60%	3,7 moderată	Apărare: menținerea integrității liniei defensive (sistemul de alunecare/drift) pe teren lat
S17	26.04–02.05	**5**	2	–	1	–	–	2	–	–	–	6,7	44%	3,2 moderată	Menținerea concentrării; repetarea tiparelor de joc
S18	03.05–09.05	**7**	2	–	1	–	–	2	–	1	1	9,0	59%	3,9 moderată	Anaerob specific; viteză specifică
S19	10.05–16.05	**8**	2	–	2	–	1	3	–	–	–	10,4	69%	4,1 moderată	Pregătire directă pentru Campionatul European: ritm și intensitate de joc ridicate
S20	17.05–23.05	**8**	3	–	3	–	–	2	–	–	–	6,9	46%	4,1 moderată	Pregătire directă pentru Campionatul European: vârful blocului
S21	24.05–30.05	**7**	1	–	4	–	–	–	–	–	2	4,9	32%	3,5 moderată	Reducerea încărcării înaintea stagiului (sâmbătă 29.05)
S22	31.05–06.06	**7**	–	–	–	–	–	–	–	4	3	5,3	35%	4,5 moderată	Stagiu CE 1 (29.05–03.06) – program stabilit de staff-ul lotului național
S23	07.06–13.06	**8**	1	–	2	–	–	3	1	1	–	8,7	57%	3,0 moderată	Recuperare după Campionatul European etapa 1
S24	14.06–20.06	**7**	1	–	3	–	–	–	–	–	3	7,5	49%	3,7 moderată	Pregătire directă pentru etapa 2: lucru de calitate, volum controlat
S25	21.06–27.06	**7**	–	–	–	–	–	–	–	4	3	6,9	46%	3,9 moderată	Stagiu CE 2 (până la 23.06) – ajustare înaintea etapei 2

Mixte = fizică + tehnico-tactică în aceeași ședință · T-T = tehnico-tactică · Ref. = refacere activă · Stg./dpl. = stagiu CE, deplasare, intrare în cantonament · Meci = meciuri și zile de Campionat European. O zi cu două antrenamente numără două ședințe.

DE CE ÎN ACEASTĂ ETAPĂ

• **Microciclul competițional.** Refacere–regenerare după meci, 2–3 zile de lucru la mijlocul săptămânii, mini-taper de 1–2 zile înainte de meci; de aceea duminica este refacere, luni–miercuri se lucrează, joi–vineri efort mic, sâmbăta meci.
• **Competițiile interne ca verificare, Campionatul European ca țintă.** Competițiile minore se tratează ca ședințe de verificare, iar macrociclul se aranjează astfel încât ultimul microciclu să ducă la competiția principală.
• **Vârf de formă înaintea Campionatului European.** 8–14 zile, reducere a încărcării cu 40–60%; în primul microciclu volumul scade cu 40–50%, iar în sporturile de echipă se mențin două ședințe cu intensitate moderată (efort mediu). S19 este vârful etapei, S20–S21 coboară.
• **Forța maximă scurtă se păstrează în competițională.** Pentru a evita dezantrenarea; forța se limitează la 1–2 ședințe/săpt. în descărcare.
• **Între cele două Campionate Europene (07.06–24.06).** După competiție, un microciclu de refacere, apoi acordare fină și creșterea încărcării, apoi vârful de formă; intervale de 2–3 săptămâni între competiții.

VERIFICARE FAȚĂ DE LIMITELE RECOMANDATE – calculată din planul etapei

• Forță (în orice formă): 12 ședințe în 14 săpt. = **0.9/săpt.**; limita recomandată: 2–3 ședințe/săpt. în AA, MxS și putere ✓
• Rezistență aerobă: 4 ședințe = **0.3/săpt.**; recomandat: 2–3/săpt., maximum 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 6/10: **cel mult 2 pe săptămână**; limita recomandată este 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 8/10 (fără meciuri): **cel mult 0 pe săptămână**; recomandat: cel mult 2 pe săptămână ✓

ETAPA V — DE PREGĂTIRE – TRANZIȚIE 01 iulie – 11 iulie · săptămânile S26–S27 · mezociclul M6

2	11	10,7	320 min	35%	2,7/10 · moderată
Săptămâni	Ședințe planificate	Ore de lucru	Volum mediu / săpt.	Volum mediu	Intensitate medie

OBIECTIVE DE INSTRUIRE

1. Menținerea potențialului sistemelor energetice ale organismului
2. Jocuri complementare + refacere

• **Tranziție – recuperare / refacere**

Tipul ședinței	Ședințe	Ore	% timp
Pregătire tehnico-tactică	7	7,0	66%
Joc compensator	2	2,0	19%
Refacere activă	1	1,0	9%
Competiție (meciuri, CE)	1	0,7	6%
TOTAL	**11**	**10,7**	**100%**

Mijloace de antrenament	Ședințe în care apar

Săpt.	Perioada	Total ședințe	Mixte	Fizică	T-T	Teste	Video	Ref.	Joc c omp.	Meci	Stg./ dpl.	Ore	Volum %	Intens. (0–10)	Accentul săptămânii (ce se lucrează)
S26	28.06–04.07	**5**	–	–	2	–	–	1	1	1	–	4,7	31%	2,6 moderată	Ultima zi a Campionatului European etapa 2 (28.06); Tranziție: refacere completă; Etapa V începe pe 01.07
S27	05.07–11.07	**6**	–	–	5	–	–	–	1	–	–	6,0	40%	2,7 moderată	Menținerea potențialului sistemelor energetice ale organismului; Jocuri complementare + refacere

Mixte = fizică + tehnico-tactică în aceeași ședință · T-T = tehnico-tactică · Ref. = refacere activă · Stg./dpl. = stagiu CE, deplasare, intrare în cantonament · Meci = meciuri și zile de Campionat European. O zi cu două antrenamente numără două ședințe.

DE CE ÎN ACEASTĂ ETAPĂ

• **Tranziție = refacere activă, cu încărcare foarte mică.** Primul microciclu cu încărcare foarte scăzută, apoi crește treptat; tranziția lungă produce pierderi de formă, de aceea se mențin jocuri complementare și un nivel minim de activitate.
• **Jocuri complementare.** Planul 2026 prevede jocuri complementare și refacere; ele mențin potențialul sistemelor energetice cu efort mic (3–4/10).
• **De discutat:** Tranziția are 2 săptămâni (S26–S27), iar indică 3–4 săptămâni la jocurile sportive, iar circa 4 săpt. de off-season. Intervalul scurt este impus de calendar.

VERIFICARE FAȚĂ DE LIMITELE RECOMANDATE – calculată din planul etapei

• Forță (în orice formă): 0 ședințe în 2 săpt. = **0.0/săpt.**; limita recomandată: 2–3 ședințe/săpt. în AA, MxS și putere ✓
• Rezistență aerobă: **0 ședințe = 0.0/săpt.**; recomandat: 2–3/săpt., maximum 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 6/10: **cel mult 0 pe săptămână**; limita recomandată este 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 8/10 (fără meciuri): **cel mult 0 pe săptămână**; recomandat: cel mult 2 pe săptămână ✓

ETAPA VI — DE PREGĂTIRE – ADAPTARE ANATOMICĂ

12 iulie – 31 iulie · săptămânile S28–S30 · mezociclul M6

3	24	27,4	548 min	60%	3,6/10 · moderată
Săptămâni	Ședințe planificate	Ore de lucru	Volum mediu / săpt.	Volum mediu	Intensitate medie

OBIECTIVE DE INSTRUIRE

1. Forță – adaptare anatomică
2. Consolidarea tehnicii individuale cu accent pe controlul balonului (pasă și recepție) și pe tehnica contactului (cu partenerul și cu solul)

Tipul ședinței	Ședințe	Ore	% timp
Pregătire tehnico-tactică	6	7,9	29%
Ședință mixtă (fizică + tehnico-tactică)	6	7,9	29%
Pregătire fizică	3	4,0	15%
Refacere activă	6	4,0	15%
Teste / testare COTAS	3	3,6	13%
TOTAL	**24**	**27,4**	**100%**

Mijloace de antrenament	Ședințe în care apar
Forță – adaptare anatomică (AA)	6
Forță explozivă / putere / pliometrie	1
Rezistență aerobă	4
Viteză / agilitate / schimbare de direcție	3
Tehnică individuală (pasă, recepție, placaj)	8
Tactică colectivă / structuri de joc / restarturi	9
Contact / ruck / duel 1 contra 1	2

Săpt.	Perioada	Total ședințe	Mixte	Fizică	T-T	Teste	Video	Ref.	Joc c omp.	Meci	Stg./ dpl.	Ore	Volum %	Intens. (0–10)	Accentul săptămânii (ce se lucrează)
S28	12.07–18.07	**8**	2	2	2	–	–	2	–	–	–	8,4	55%	3,4 moderată	Evaluarea medicală semestrială; Evaluarea potențialului tehnic al jucătoarelor (teste tehnice)
S29	19.07–25.07	**8**	3	–	1	2	–	2	–	–	–	9,2	61%	3,8 moderată	Evaluarea potențialului fizic (viteză, aerob, forță-putere); Tehnică individuală – contactul și placajul
S30	26.07–01.08	**8**	1	1	3	1	–	2	–	–	–	9,8	64%	3,6 moderată	Dezvoltarea capacității aerobe; Forță – AA

Mixte = fizică + tehnico-tactică în aceeași ședință · T-T = tehnico-tactică · Ref. = refacere activă · Stg./dpl. = stagiu CE, deplasare, intrare în cantonament · Meci = meciuri și zile de Campionat European. O zi cu două antrenamente numără două ședințe.

DE CE ÎN ACEASTĂ ETAPĂ

- **A doua pregătire începe cu adaptare anatomică.** Forța se reia de la AA după tranziție, cu încărcări mici; după o tranziție lungă forța scade.
- **Rampă de volum după tranziție.** Volum mic la început de pregătitoare; dezantrenarea după tranziție. S28 are volumul cel mai mic al etapei și crește treptat în S29–S30.
- **A doua pregătire este mai scurtă decât prima.**

VERIFICARE FAȚĂ DE LIMITELE RECOMANDATE – calculată din planul etapei

- Forță (în orice formă): 8 ședințe în 3 săpt. = **2.7/săpt.**; limita recomandată: 2–3 ședințe/săpt. în AA, MxS și putere ✓
- Rezistență aerobă: 4 ședințe = **1.3/săpt.**; recomandat: 2–3/săpt., maximum 3 ✓
- Ședințe de antrenament cu efort ≥ 6/10: **cel mult 2 pe săptămână**; limita recomandată este 3 ✓
- Ședințe de antrenament cu efort ≥ 8/10 (fără meciuri): **cel mult 0 pe săptămână**; recomandat: cel mult 2 pe săptămână ✓

ETAPA VII — DE PREGĂTIRE – PREGĂTITOARE

01 august – 31 august · săptămânile S31–S34 · mezociclul M7

4	37	41,9	629 min	69%	3,9/10 · moderată
Săptămâni	Ședințe planificate	Ore de lucru	Volum mediu / săpt.	Volum mediu	Intensitate medie

OBIECTIVE DE INSTRUIRE

1. Optimizarea componentei somato-funcționale
2. Potențarea sferei fizice
3. Consolidarea sau/și perfecționarea componentelor tehnice sau tehnico-tactice
4. Însușirea laturii tactice

• **Cantonament: 8–15 august (două antrenamente pe zi; testare COTAS luni 09.08)**

Tipul ședinței	Ședințe	Ore	% timp
Ședință mixtă (fizică + tehnico-tactică)	9	13,9	33%
Pregătire tehnico-tactică	8	9,1	22%
Joc compensator	5	6,3	15%
Refacere activă	7	4,8	11%
Pregătire fizică	3	3,0	7%
Teste / testare COTAS	2	2,3	6%
Analiză video	2	1,8	4%
Deplasare / intrare în cantonament	1	0,8	2%
TOTAL	**37**	**41,9**	**100%**

Mijloace de antrenament	Ședințe în care apar
Forță – adaptare anatomică (AA)	1
Forță maximă (MxS)	5
Forță explozivă / putere / pliometrie	1
Rezistență aerobă	5
Viteză / agilitate / schimbare de direcție	1
Tehnică individuală (pasă, recepție, placaj)	8
Tactică colectivă / structuri de joc / restarturi	20
Contact / ruck / duel 1 contra 1	3

Săpt.	Perioada	Total ședințe	Mixte	Fizică	T-T	Teste	Video	Ref.	Joc comp.	Meci	Stg./dpl.	Ore	Volum %	Intens. (0–10)	Accentul săptămânii (ce se lucrează)
S31	02.08–08.08	**8**	3	–	1	–	–	1	2	–	1	10,2	68%	4,0 moderată	Forță maximă (MxS) – început; Menținerea capacității aerobe
S32	09.08–15.08	**13**	2	2	3	1	2	2	1	–	–	15,2	100%	3,9 moderată	Forță maximă (MxS) – dezvoltare; Menținerea capacității aerobe
S33	16.08–22.08	**8**	–	1	3	1	–	2	1	–	–	6,3	42%	3,2 moderată	Săptămână ușoară de adaptare (ultima din mezociclu); retest 3RM; Menținerea capacității aerobe
S34	23.08–29.08	**8**	4	–	1	–	–	2	1	–	–	10,2	67%	4,4 moderată	Săptămână de refacere după cantonament (microciclu de refacere–regenerare); Menținerea capacității aerobe

Mixte = fizică + tehnico-tactică în aceeași ședință · T-T = tehnico-tactică · Ref. = refacere activă · Stg./dpl. = stagiu CE, deplasare, intrare în cantonament · Meci = meciuri și zile de Campionat European. O zi cu două antrenamente numără două ședințe.

DE CE ÎN ACEASTĂ ETAPĂ

• **Forța maximă și șocul din august.** MxS 3–6 săpt., 2–3 ședințe/săpt. Cantonamentul 8–15.08 este al doilea microciclu de șoc și se termină cu 27 de zile înaintea turului retur (11.09): se recomandă să nu fie imediat înaintea competiției.
• **Refacere după șoc (S33).** S33 are conținut ușor, efort maxim 4/10, cu retestul 3RM la 5/10.
• **Testarea COTAS luni 09.08.**

VERIFICARE FAȚĂ DE LIMITELE RECOMANDATE – calculată din planul etapei

• Forță (în orice formă): 9 ședințe în 4 săpt. = **2.2/săpt.**; limita recomandată: 2–3 ședințe/săpt. în AA, MxS și putere ✓
• Rezistență aerobă: 5 ședințe = **1.2/săpt.**; recomandat: 2–3/săpt., maximum 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 6/10: **cel mult 2 pe săptămână**; limita recomandată este 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 8/10 (fără meciuri): **cel mult 1 pe săptămână**; recomandat: cel mult 2 pe săptămână ✓

ETAPA VIII — DE PREGĂTIRE – PRECOMPETIȚIONALĂ 01 septembrie – 10 septembrie · săptămânile S35–S35 · mezociclul M8

1	8	9,9	595 min	65%	3,9/10 · moderată
Săptămâni	Ședințe planificate	Ore de lucru	Volum mediu / săpt.	Volum mediu	Intensitate medie

OBIECTIVE DE INSTRUIRE

1. Dezvoltarea calităților motrice combinate și complexe specifice
2. Consolidarea sau/și perfecționarea laturii tehnice sau tehnico-tactice
3. Consolidarea sau/și perfecționarea componentelor tacticii

• Precompetițională

Tipul ședinței	Ședințe	Ore	% timp
Pregătire tehnico-tactică	3	4,5	45%
Ședință mixtă (fizică + tehnico-tactică)	2	2,6	26%
Pregătire fizică	1	1,5	15%
Refacere activă	2	1,3	13%
TOTAL	**8**	**9,9**	**100%**

Mijloace de antrenament	Ședințe în care apar
Forță explozivă / putere / pliometrie	2
Rezistență aerobă	1
Viteză / agilitate / schimbare de direcție	2
Tehnică individuală (pasă, recepție, placaj)	1
Tactică colectivă / structuri de joc / restarturi	5

Săpt.	Perioada	Total ședințe	Mixte	Fizică	T-T	Teste	Video	Ref.	Joc c *omp.*	Meci	Stg./ *dpl.*	Ore	Volum %	Intens. (0–10)	Accentul săptămânii (ce se lucrează)
S35	30.08–05.09	**8**	2	1	3	–	–	2	–	–	–	9,9	65%	3,9 moderată	Putere – trecerea de la forța maximă la forța explozivă; Viteza de reacție și de execuție în atac

Mixte = fizică + tehnico-tactică în aceeași ședință · T-T = tehnico-tactică · Ref. = refacere activă · Stg./dpl. = stagiu CE, deplasare, intrare în cantonament · Meci = meciuri și zile de Campionat European. O zi cu două antrenamente numără două ședințe.

DE CE ÎN ACEASTĂ ETAPĂ

• **Precompetițional scurt (1 săptămână).** Putere imediat înaintea competițională; jocuri de verificare și feedback. Săptămâna începe cu testul de viteză 10/40 m.
• **Înaintea turului retur.** Intensitatea maximă cu 3–5 zile înaintea competiției; mini-taper de 1–2 zile.

VERIFICARE FAȚĂ DE LIMITELE RECOMANDATE – calculată din planul etapei

• Forță (în orice formă): 3 ședințe în 1 săpt. = **3.0/săpt.**; limita recomandată: 2–3 ședințe/săpt. în AA, MxS și putere ✓
• Rezistență aerobă: 1 ședințe = **1.0/săpt.**; recomandat: 2–3/săpt., maximum 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 6/10: **cel mult 1 pe săptămână**; limita recomandată este 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 8/10 (fără meciuri): **cel mult 0 pe săptămână**; recomandat: cel mult 2 pe săptămână ✓

ETAPA IX — DE PREGĂTIRE – COMPETIȚIONALĂ

11 septembrie – 06 noiembrie · săptămânile S36–S44 · mezociclul M8, M9

9	72	85,0	567 min	62%	3,8/10 · moderată
Săptămâni	Ședințe planificate	Ore de lucru	Volum mediu / săpt.	Volum mediu	Intensitate medie

OBIECTIVE DE INSTRUIRE

1. Valorificarea și menținerea formei sportive pentru o durată cât mai lungă de timp
2. Optimizarea/perfecționarea tuturor componentelor antrenamentului sportiv cu ajutorul pregătirii integrate
3. Aplicarea sistemului de apărare și a celui de atac în condiții reale de joc

• **Campionatul național: 11.09, 25.09, 09.10, 23.10; Cupa României: 06.11**

Tipul ședinței	Ședințe	Ore	% timp
Ședință mixtă (fizică + tehnico-tactică)	23	36,8	43%
Pregătire tehnico-tactică	17	25,1	30%
Refacere activă	22	16,0	19%
Competiție (meciuri, CE)	5	4,7	5%
Deplasare / intrare în cantonament	5	2,5	3%
TOTAL	**72**	**85,0**	**100%**

Mijloace de antrenament	Ședințe în care apar
Forță explozivă / putere / pliometrie	15
Rezistență aerobă	6
Viteză / agilitate / schimbare de direcție	14
Tehnică individuală (pasă, recepție, placaj)	1
Tactică colectivă / structuri de joc / restarturi	44
Contact / ruck / duel 1 contra 1	6

Săpt.	Perioada	Total ședințe	Mixte	Fizică	T-T	Teste	Video	Ref.	Joc c omp.	Meci	Stg./ dpl.	Ore	Volum %	Intens. (0–10)	Accentul săptămânii (ce se lucrează)
S36	06.09–12.09	8	2	–	2	–	–	2	–	1	1	9,1	60%	3,7 moderată	Câștigarea duelului ofensiv 1 contra 1
S37	13.09–19.09	8	3	–	2	–	–	3	–	–	–	10,1	66%	3,8 moderată	Conexiunea dintre compartimente (mijlocaș la grămadă – deschidere)
S38	20.09–26.09	8	2	–	2	–	–	2	–	1	1	9,1	60%	3,7 moderată	Anduranță specifică de joc – viteză specifică
S39	27.09–03.10	8	3	–	2	–	–	3	–	–	–	10,1	66%	4,0 moderată	Precizia loviturii de picior (drop kick)
S40	04.10–10.10	8	2	–	2	–	–	2	–	1	1	9,1	60%	3,7 moderată	Execuția rapidă a loviturii de pedeapsă; retragerea la 10 m
S41	11.10–17.10	8	3	–	2	–	–	3	–	–	–	9,6	63%	3,6 moderată	Securizarea balonului la sol 1–2 secunde (fără a consuma mulți jucători)
S42	18.10–24.10	8	2	–	2	–	–	2	–	1	1	9,1	60%	3,7 moderată	Anduranță specifică – viteză de reacție – putere
S43	25.10–31.10	8	4	–	1	–	–	3	–	–	–	9,8	64%	4,0 moderată	Atac: superioritate numerică (2 vs 1) prin fixarea adversarului
S44	01.11–07.11	8	2	–	2	–	–	2	–	1	1	9,1	60%	3,7 moderată	Menținerea formei și a prospețimii înaintea Cupei

Mixte = fizică + tehnico-tactică în aceeași ședință · T-T = tehnico-tactică · Ref. = refacere activă · Stg./dpl. = stagiu CE, deplasare, intrare în cantonament · Meci = meciuri și zile de Campionat European. O zi cu două antrenamente numără două ședințe.

DE CE ÎN ACEASTĂ ETAPĂ

• **Schemă uniformă de încărcare în competițională.** La o partidă pe săptămână se menține o schemă uniformă, iar volumul și intensitatea variază doar în microciclurile cu competiții. De aceea săptămânile cu meci (sâmbătă) alternează cu săptămâni de dezvoltare.
• **Refacere după meci și mini-taper înaintea meciului.**. Vinerea este mereu cu efort mic.
• **Cupa României (06.11)** încheie etapa; S43 pregătește Cupa, iar după ea urmează tranziția.

VERIFICARE FAȚĂ DE LIMITELE RECOMANDATE – calculată din planul etapei

• Forță (în orice formă): **17 ședințe în 9 săpt. = 1.9/săpt.**; limita recomandată: 2–3 ședințe/săpt. în AA, MxS și putere ✓
• Rezistență aerobă: **4 ședințe = 0.4/săpt.**; recomandat: 2–3/săpt., maximum 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 6/10: **cel mult 1 pe săptămână**; limita recomandată este 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 8/10 (fără meciuri): **cel mult 1 pe săptămână**; recomandat: cel mult 2 pe săptămână ✓

ETAPA X — DE PREGĂTIRE – TRANZIȚIE 07 noiembrie – 23 decembrie · săptămânile S45–S51 · mezociclul M10

7	38	36,7	314 min	35%	2,5/10 · moderată
Săptămâni	Ședințe planificate	Ore de lucru	Volum mediu / săpt.	Volum mediu	Intensitate medie

OBIECTIVE DE INSTRUIRE

1. Refacerea completă a sportivului și menținerea unui anumit grad de antrenament, cu rolul de a garanta debutul optim al sportivului în macrociclul următor
2. Jocuri complementare + refacere

• Tranziție – refacere

Tipul ședinței	Ședințe	Ore	% timp
Pregătire tehnico-tactică	19	17,7	48%
Joc compensator	10	10,0	27%
Pregătire fizică	9	9,0	25%
TOTAL	**38**	**36,7**	**100%**

Mijloace de antrenament	Ședințe în care apar
Rezistență aerobă	2

Săpt.	Perioada	Total ședințe	Mixte	Fizică	T-T	Teste	Video	Ref.	Joc c omp.	Meci	Stg./ dpl.	Ore	Volum %	Intens. (0–10)	Accentul săptămânii (ce se lucrează)
S45	08.11–14.11	**4**	–	–	4	–	–	–	–	–	–	2,7	18%	1,0 ușoară	Odihnă activă după sezon, în cadru organizat și sub observația antrenorilor: efort foarte mic, fără rugby (patru zile de câte 40 min)
S46	15.11–21.11	**6**	–	2	3	–	–	–	1	–	–	6,0	40%	3,0 moderată	Reluarea lucrului general după odihna activă: jocuri complementare, forță de menținere, anduranță aerobă ușoară
S47	22.11–28.11	**6**	–	2	2	–	–	–	2	–	–	6,0	40%	3,0 moderată	Menținerea unui anumit grad de antrenament
S48	29.11–05.12	**6**	–	2	2	–	–	–	2	–	–	6,0	40%	3,0 moderată	Menținerea unui anumit grad de antrenament
S49	06.12–12.12	**6**	–	1	3	–	–	–	2	–	–	6,0	40%	2,7 moderată	Refacere; menținerea unui anumit grad de antrenament
S50	13.12–19.12	**6**	–	1	3	–	–	–	2	–	–	6,0	40%	2,7 moderată	Refacere; menținerea unui anumit grad de antrenament
S51	20.12–23.12	**4**	–	1	2	–	–	–	1	–	–	4,0	26%	2,5 ușoară	Ultima săptămână a anului (luni–joi, 20–23.12)

Mixte = fizică + tehnico-tactică în aceeași ședință · T-T = tehnico-tactică · Ref. = refacere activă · Stg./dpl. = stagiu CE, deplasare, intrare în cantonament · Meci = meciuri și zile de Campionat European. O zi cu două antrenamente numără două ședințe.

DE CE ÎN ACEASTĂ ETAPĂ

• **Tranziție = refacere completă și menținerea unui nivel minim de activitate.** Începe cu refacere, încărcare foarte mică, apoi crește ușor; pierderile de formă apar după a doua săptămână dacă tranziția depășește 4–5 săpt. De aceea sâmbetele au joc compensator (handbal, fotbal, tenis, touch) și efort 3–4/10.
• **Zilele de 30.11 și 01.12 sunt lucrate la sală** (forță de menținere, efort 3/10); ultima săptămână (S51) are doar patru zile de lucru.

VERIFICARE FAȚĂ DE LIMITELE RECOMANDATE – calculată din planul etapei

• Forță (în orice formă): 4 ședințe în 7 săpt. = **0.6/săpt.**; limita recomandată: 2–3 ședințe/săpt. în AA, MxS și putere ✓
• Rezistență aerobă: 2 ședințe = **0.3/săpt.**; recomandat: 2–3/săpt., maximum 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 6/10: **cel mult 0 pe săptămână**; limita recomandată este 3 ✓
• Ședințe de antrenament cu efort ≥ 8/10 (fără meciuri): **cel mult 0 pe săptămână**; recomandat: cel mult 2 pe săptămână ✓

CAP. V 6. PROBE ȘI NORME DE CONTROL — program 2027

Patru blocuri de testare pe an: începutul fiecărei pregătiri și retestările înaintea competițiilor. Datele sunt cele din planurile săptămânale.

Nr.	Data	Săpt.	Ce se evaluează	Proba / probele	Observații
TESTARE INIȚIALĂ – ETAPA I (ianuarie)					
1	**luni 11.01**	S2	**Control medical**	Vizita medicală semestrială (18:00)	
2	**miercuri 13.01**	S2	**Tehnic**	Viteza de pasare; schimbarea direcției	
3	**luni 18.01**	S3	**Viteză · putere**	Viteză 10 m și 40 m; săritura Sargent; săritura în lungime de pe loc	*după încălzire dinamică standardizată*
4	**miercuri 20.01**	S3	**Agilitate · forță relativă**	Illinois; tracțiuni	*zile separate*
5	**marți 26.01**	S4	**Forță maximă**	3RM: genuflexiuni, împins culcat, îndreptări, ramat din aplecat	*cu observator; smuls doar dacă tehnica este însușită*
6	**vineri 29.01**	S4	**Anduranță**	Bronco	*ultima probă din bloc*
RETESTARE – ETAPELE II–III (februarie–martie)					
7	**luni 22.02**	S8	**Testare COTAS**	Bateria de probe stabilită cu COTAS (dimineața)	*durata stabilită cu COTAS*
8	**marți 02.03**	S9	**Forță maximă**	Retest 3RM: genuflexiuni, împins culcat	*cu observator*
9	**luni 15.03**	S11	**Viteză**	Viteză 10 m și 40 m (control pre-competițional)	
TESTARE A DOUA PREGĂTIRE – ETAPA VI (iulie)					
10	**luni 12.07**	S28	**Control medical**	Vizita medicală semestrială (18:00)	
11	**miercuri 14.07**	S28	**Tehnic**	Viteza de pasare; schimbarea direcției	
12	**luni 19.07**	S29	**Viteză · putere**	Viteză 10 m și 40 m; săritura Sargent; săritura în lungime de pe loc	*după încălzire dinamică standardizată*
13	**miercuri 21.07**	S29	**Agilitate · forță relativă**	Illinois; tracțiuni	*zile separate*
14	**marți 27.07**	S30	**Forță maximă**	3RM: genuflexiuni, împins culcat, îndreptări, ramat din aplecat	*cu observator*
15	**vineri 30.07**	S30	**Anduranță**	Bronco	*ultima probă din bloc*
RETESTARE – ETAPELE VII–VIII (august–septembrie)					
16	**luni 09.08**	S32	**Testare COTAS**	Bateria de probe stabilită cu COTAS (dimineața)	*durata stabilită cu COTAS*
17	**marți 17.08**	S33	**Forță maximă**	Retest 3RM: genuflexiuni, împins culcat	*cu observator*
18	**luni 30.08**	S35	**Viteză**	Viteză 10 m și 40 m (control pre-competițional)	

Condiții de efectuare a probelor. (1) Participă sportivele cu avizul vizitei medicale din S2 (sau S28) și fără accidentare activă; sportivele cu restricții fac doar probele permise de medicul lotului. (2) Probele maximale se fac după familiarizare: forța (AA) din S1–S3 cu tehnica exercițiilor din 3RM, cu încărcare mică și observator. (3) Sportivele fără experiență de forță fac o probă submaximală, stabilită de preparatorul fizic, în locul 3RM. (4) Ordinea blocului: viteză și putere, Illinois și tracțiuni, 3RM, apoi Bronco ca ultimă probă; sâmbăta de după Bronco este ușoară.

CAP. V 7. PROBE DE CONTROL ȘI DESCRIEREA LOR

Aceleași probe se repetă în aceleași condiții, pentru ca rezultatele să poată fi comparate de la o testare la alta.

Calitatea evaluată	Proba	Cum se desfășoară	Echipament	Ce se înregistrează
Viteză	**Alergare 10 m și 40 m**	start din ortostatism, din spatele liniei marcate; alergare liberă la viteză maximă	celule fotoelectrice (sau cronometrare standardizată)	timpul (s) la 10 m și la 40 m
Agilitate	**Illinois**	traseu de 10 × 5 m cu 4 jaloane; start din culcat facial	celule fotoelectrice	timpul (s)
Anduranță	**Bronco**	5 repetări maxime ale traseului 20–40–60 m (1200 m în total)	cronometru / celule fotoelectrice	timpul fiecărei repetări și timpul total
Forță maximă	**3RM**	genuflexiuni cu bară pe umeri, împins culcat, îndreptări, ramat din aplecat; observator la bară	bară, discuri, stand	kg (3RM); 1RM estimat – formula din planul 2026
Putere	**Sărituri**	săritura Sargent, săritura în lungime de pe loc, săritura din ghemuit pe platformă	platformă de sărituri, ruletă	cm
Forță relativă	**Tracțiuni**	tracțiuni la bară fixă	bară fixă	număr de repetări
Tehnic	**Viteza de pasare**	4 conuri, 30 s, în ambele părți	conuri, mingi	număr de pase în 30 s
Tehnic	**Schimbarea direcției**	8 conuri, 4 manechine în zigzag, 20 m de la start la linia de încercare, încercare marcată	conuri, saci	rezultatul încercării marcate
Antropometrie	**Înălțime, masă, pliuri cutanate**	7 pliuri cutanate (caliper Harpenden), înălțime (bandă metrică), greutate – vezi „Evaluarea antropometrică"	cântar de 0,1 kg; caliper Harpenden	cm, kg, mm

1	2	3	4
Încălzire dinamică standardizată înainte de fiecare probă	Aceeași ordine, aceeași oră și aceleași condiții la fiecare testare	Observator și siguranțe la probele cu bară	Rezultatele se înregistrează individual și se compară cu cele anterioare ale aceleiași sportive

CAP. V 7. VALORI DE REFERINȚĂ – VITEZĂ 10 m ȘI VITEZĂ 40 m

Rezultate de referință pentru înaintașe și treisferturi, folosite la interpretarea testelor de viteză.

VITEZĂ 10 m			
Clasificare	Rezultat (medie ± abatere standard)	Interval (medie ± 1 abatere)	Unitate
Înaintașe	**2,05 ± 0,08**	1,97 – 2,13	secunde
Treisferturi	**1,90 ± 0,07**	1,83 – 1,97	secunde

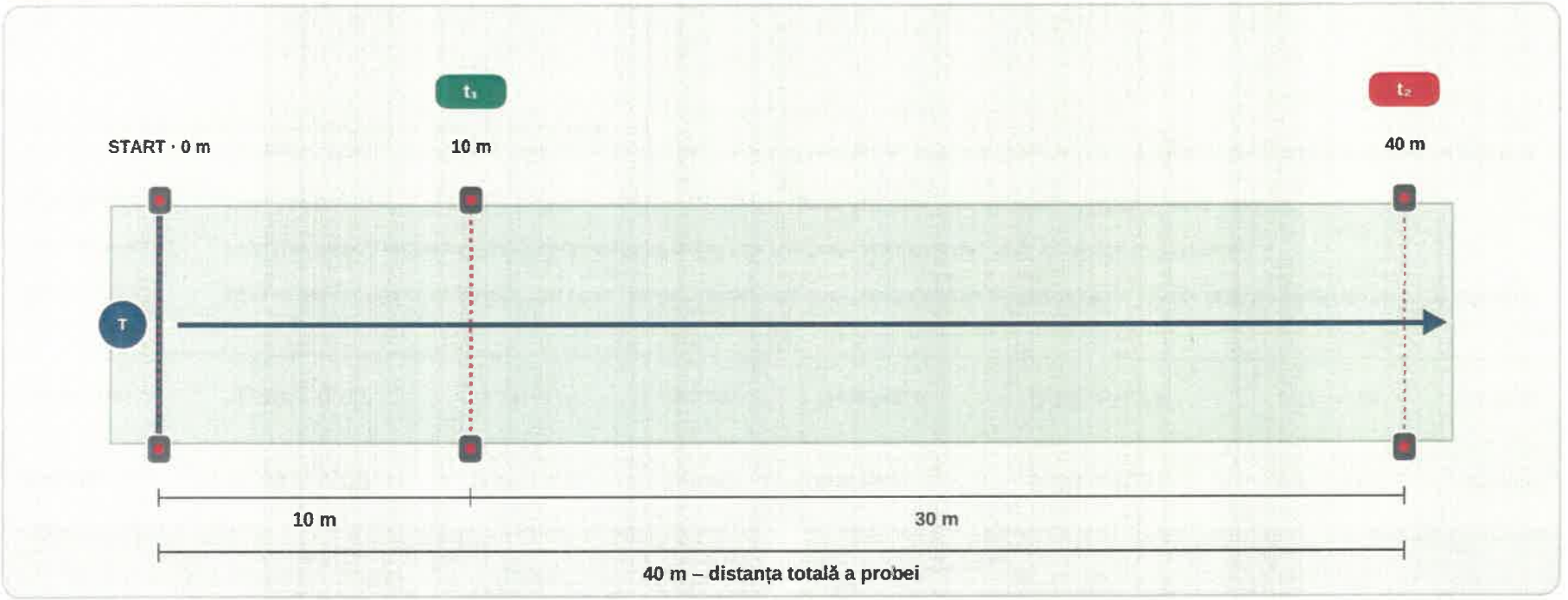
VITEZĂ 40 m			
Clasificare	Rezultat (medie ± abatere standard)	Interval (medie ± 1 abatere)	Unitate
Înaintașe	**6,51 ± 0,31**	6,20 – 6,82	secunde
Treisferturi	**5,96 ± 0,19**	5,77 – 6,15	secunde

Cum se citește	Un timp mai mic înseamnă o viteză mai mare. „Medie ± abatere standard" arată valoarea centrală și cât se abat de la ea sportivele din grupa de referință.
Cum se compară	Rezultatul fiecărei sportive se compară cu intervalul grupei sale (înaintașe sau treisferturi) și cu rezultatele ei anterioare.
Cum se măsoară	Cu celule fotoelectrice, la 10 m și la 40 m, cu start din ortostatism, din spatele liniei marcate; alergare liberă la viteză maximă.

Valorile sunt cele din planul de pregătire 2026: sursa lor nu este citată. Se folosesc ca valori de referință orientative, pentru comparație și pentru urmărirea progresului fiecărei sportive, nu ca prag de selecție. După probele din S2–S4 se completează cu valorile proprii ale lotului.

CAP. V 7. TESTUL DE VITEZĂ 10 m / 40 m – SCHEMA DE EXECUȚIE

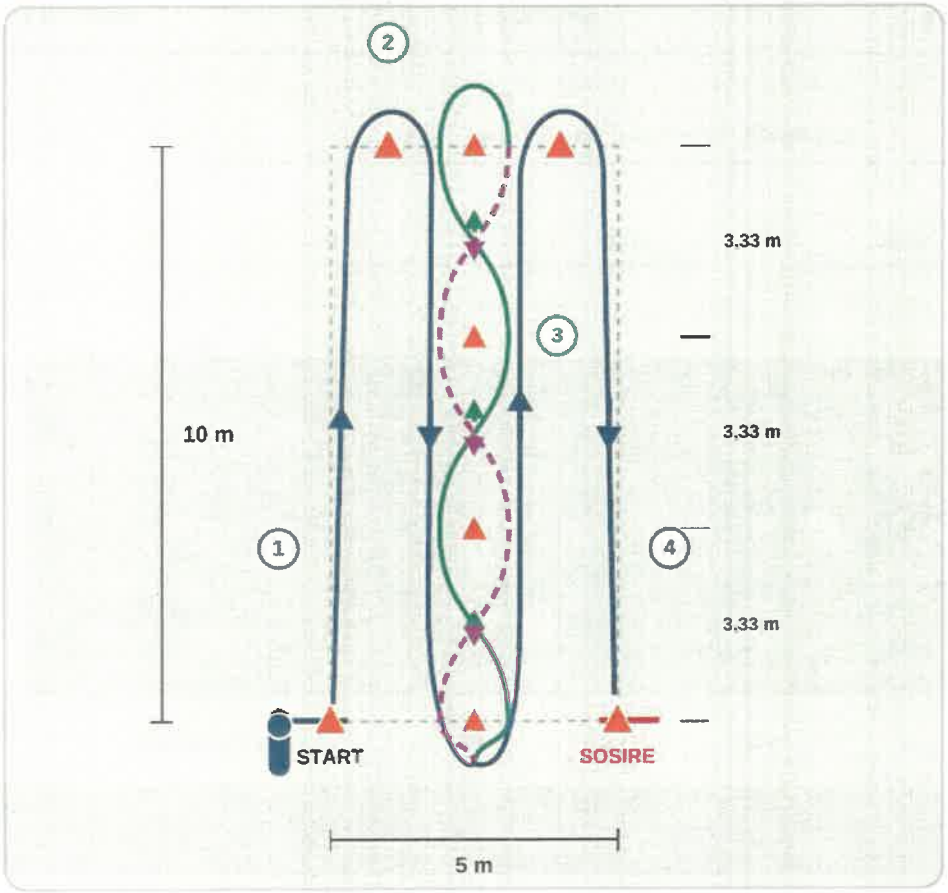
Cronometrare cu celule fotoelectrice la 0, 10 și 40 m; start din ortostatism, din spatele liniei marcate; alergare liberă, la viteză maximă.



1 Pregătire Încălzire dinamică standardizată; sportiva se așază în ortostatism, din spatele liniei de start, între celulele fotoelectrice de la 0 m.	**2 Alergarea** La semnalul de start, sportiva aleargă liber, la viteză maximă, pe toată distanța de 40 m.	**3 Timpii** Celulele de la 10 m și 40 m dau timpii t_1 (10 m) și t_2 (40 m); se înregistrează în secunde.	**4 Repetarea** Aceeași ordine, oră și condiții la fiecare testare; rezultatul se compară cu valorile de referință și cu rezultatele anterioare ale sportivei.

CAP. V 7. TESTUL DE AGILITATE ILLINOIS – SCHEMA DE EXECUȚIE

Traseu de 10 m × 5 m, marcat cu 4 jaloane în colțuri; 4 jaloane pe linia de mijloc, la 3,33 m unul de altul. Cronometrare cu celule fotoelectrice; start din culcat facial.



LEGENDĂ

- jalon (8: 4 în colțuri, 4 pe mijloc)
- traseul alergării (albastru)
- tură în sus printre jaloanele de mijloc
- întoarcere în jos, pe părțile opuse
- linia de start
- linia de sosire (celule fotoelectrice)

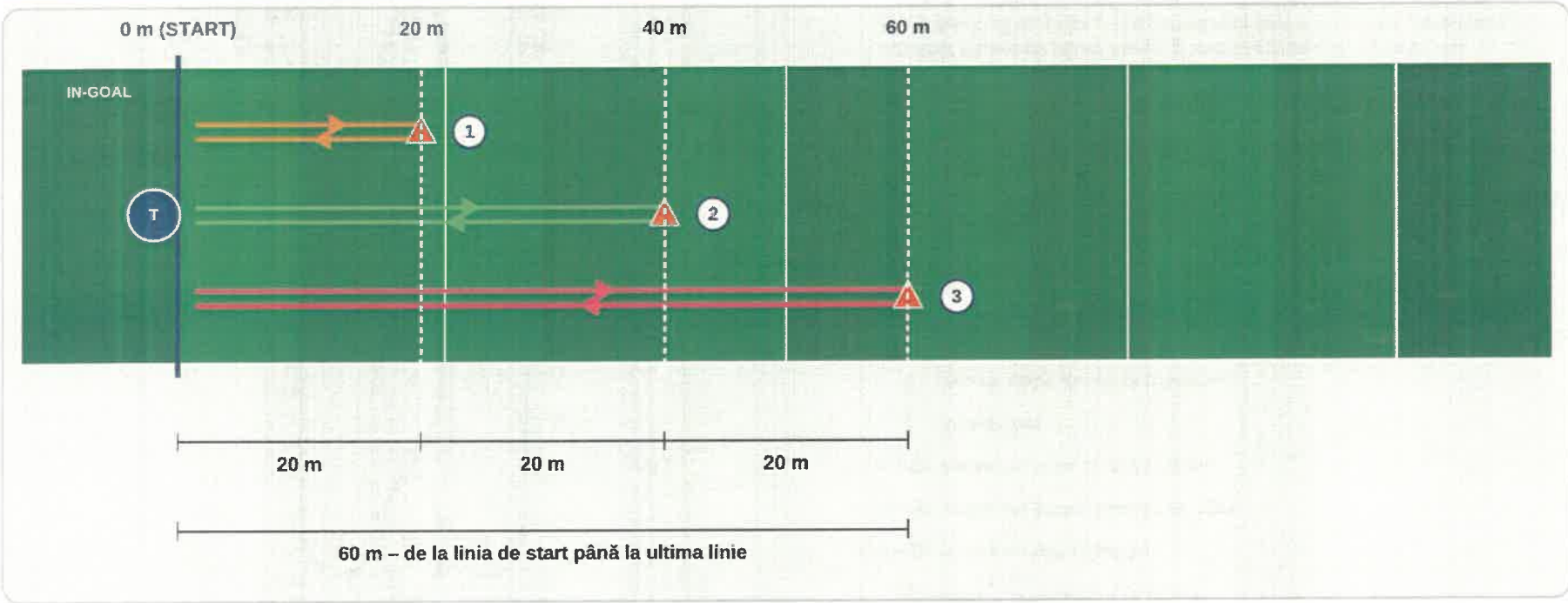
DESCRIEREA SCHEMATICĂ A TESTULUI

1. START: culcat facial, în spatele liniei de start (jos-stânga), mâinile lângă umeri. La semnal sportiva se ridică și aleargă 10 m pe lateralul stâng, până la jalonul din partea stângă-sus.
2. Ocolește jalonul din partea stângă-sus și coboară până la jalonul de mijloc de jos.
3. De la jalonul de mijloc de jos face o tură în sus (verde), ocolind jaloanele de mijloc (la 3,33 m unul de altul); se întoarce în jos (violet, întrerupt), ocolind aceleași jaloane pe părțile opuse, și revine la jalonul de mijloc de jos.
4. De la jalonul de mijloc de jos pleacă spre jalonul din partea dreaptă-sus, îl ocolește și aleargă în viteză maximă spre linia de SOSIRE (jos-dreapta).

Regulă: sportiva ocolește jaloanele (nu trece peste ele), fără să le atingă. Cronometrare cu celule fotoelectrice.

CAP. V 7. TESTUL BRONCO – SCHEMA DE EXECUȚIE

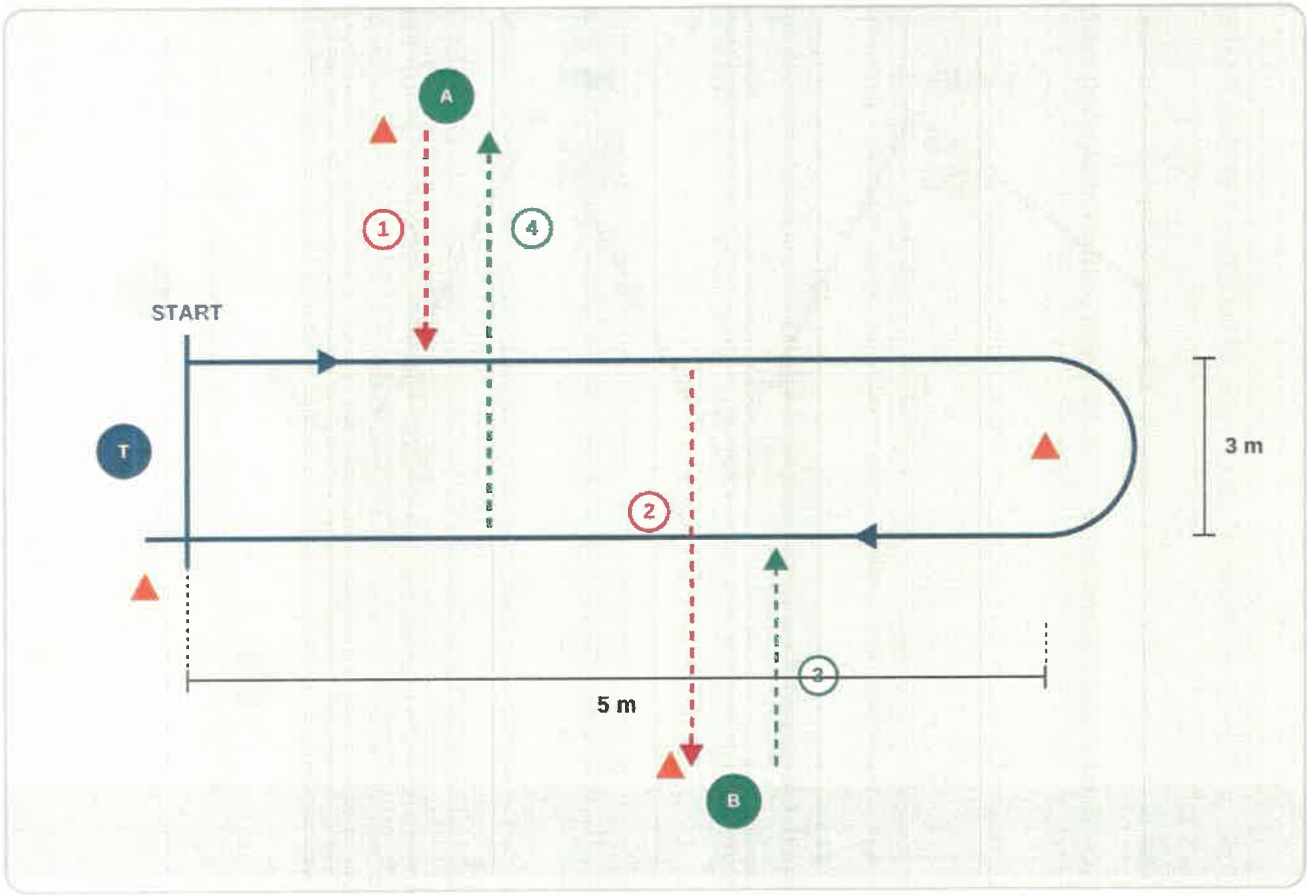
Evaluarea anduranței și zonarea efortului: teren marcat cu linii la 0, 20, 40 și 60 m; 5 repetări maximale.



1 Marcarea Se trasează 4 linii pe teren, la distanțe de 0 – 20 – 40 – 60 m; sportivele pleacă de la linia de 0 m.	**2 O repetare** Dus-întors până la linia de 20 m, apoi până la 40 m, apoi până la 60 m: 20 + 40 + 60 m, dus-întors (240 m).	**3 Număr de repetări** Se execută 5 repetări maximale (1200 m în total).	**4 Înregistrare** Se înregistrează timpul fiecărei sportive; rezultatele se introduc în program pentru zonarea efortului.

CAP. V 7. PROBA „VITEZA DE PASARE" – SCHEMA DE EXECUȚIE

De testat viteza de pasare într-un interval dat, prin executarea a cât mai multe curse posibile (în care sunt incluse și primirile și pasele) în 30 de secunde. Logistică: 4 conuri, 1 balon.



LEGENDĂ

- T – jucătoarea testată
- A, B – partenerele care pasează
- con (4 conuri în total)
- traseul alergării
- pasă (1–4 = ordinea)

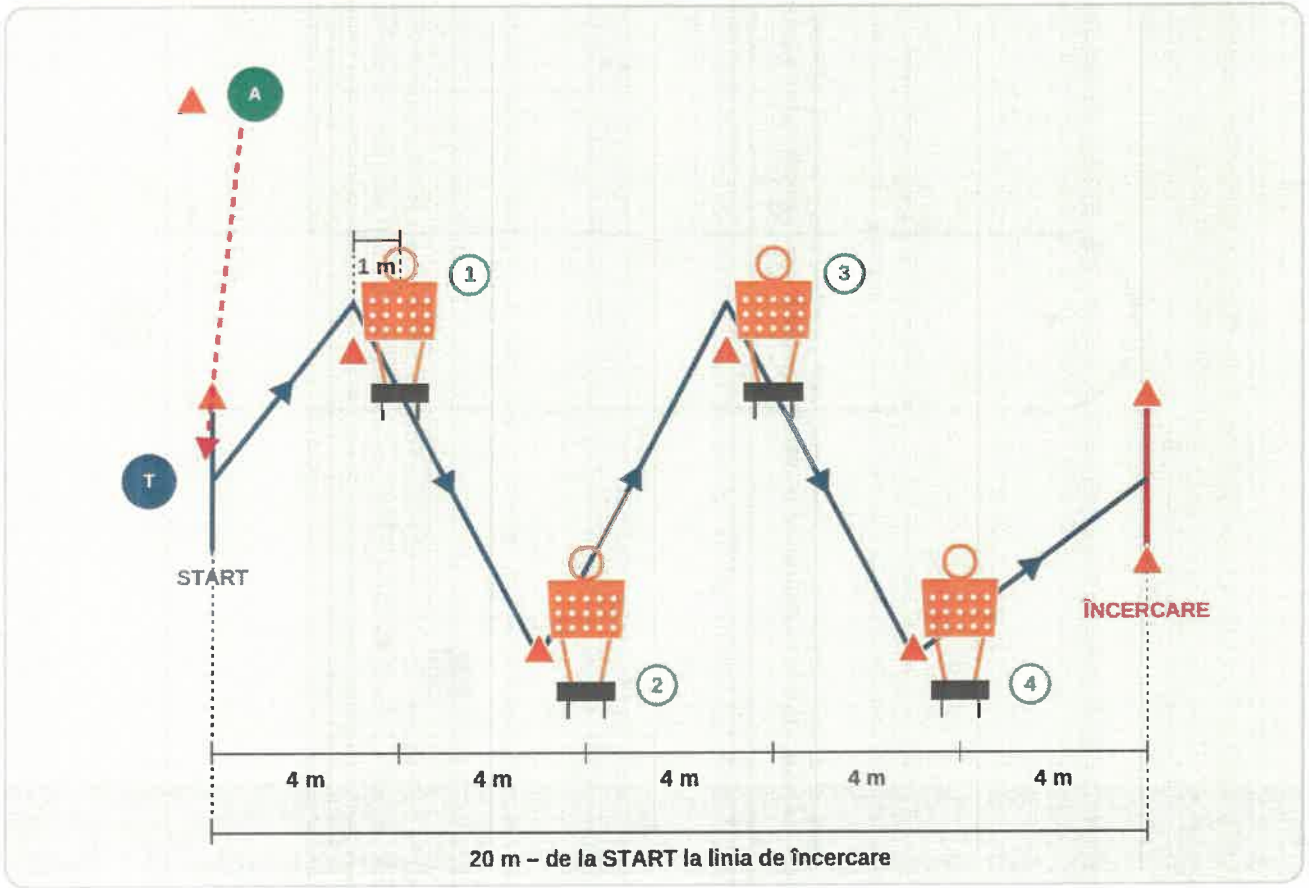
CUM SE EXECUTĂ

1. T pleacă din spatele liniei de start și primește pasa de la A (din stânga).
2. Pasează imediat către B (din dreapta) și ocolește conul de la 5 m.
3. Pe întoarcere primește pasa de la B (din stânga ei).
4. Pasează către A (din dreapta ei) și continuă.

Se numără cursele (inclusiv primirile și pasele) în 30 s; ultima cursă se numără dacă jucătoarea a pasat deja unei partenere. Testul se execută de două ori: cu pasa în stânga și în dreapta.

CAP. V 7. PROBA „SCHIMBAREA DE DIRECȚIE” – SCHEMA DE EXECUȚIE

De testat și de îmbunătățit schimbarea de direcție atât spre stânga, cât și spre dreapta. Logistică: 8 conuri, 1 balon, 4 manechine; distanța totală: 20 m.



LEGENDĂ

- T – jucătoarea testată
- A – partenera care pasează
- manechin (4 în total)
- con (8 conuri în total)
- traseul alergării
- pasa de start

CUM SE EXECUTĂ

1. T pleacă în alergare și primește pasa de la A (din stânga).
2. Ocolește conul aflat la 1 m în fața primului manechin (manechinul este la 4 m de locul de plecare) și face o schimbare de direcție spre stânga, în fața manechinului.
3. Își continuă alergarea, ocolește conul următorului manechin și schimbă direcția spre dreapta, apoi repetă acțiunea spre stânga și spre dreapta, la fiecare manechin (manechinele sunt așezate în zigzag).
4. Testul se termină cu înscrierea unei încercări. Distanța de la START la linia de încercare este de 20 m: 4 m până la primul manechin, 4 m între manechine și 4 m de la ultimul manechin la linia de încercare.

CAP. V 7. EVALUAREA ANTROPOMETRICĂ

Măsurarea pliurilor cutanate cu caliper Harpenden, a înălțimii și a greutății, pentru aprecierea compoziției corporale.

CELE 7 PLIURI CUTANATE MĂSURATE

Nr.	Pliul cutanat	Direcția pliului	Locul de măsurare
1	**Tricipital (tricepsul brahial)**	vertical	pe fața posterioară a brațului, la jumătatea distanței dintre punctele acromial și radial
2	**Subscapular**	oblic în jos și lateral, unghi de 45° față de orizontală	față de unghiul inferior al scapulei
3	**Supracrestal**	oblic, antero-inferior	pe linia medio-axilară, deasupra crestei iliace
4	**Supraspinal (suprailiac, după Heath-Carter)**	oblic, spre linia axilară anterioară	la 7 cm deasupra spinei iliace antero-superioare
5	**Abdominal**	vertical	la 5 cm lateral de ombilic
6	**Coapsă**	vertical	pe linia mediană a feței anterioare a coapsei, la jumătatea distanței dintre pliul inghinal și marginea superioară a rotulei; sportiva stă pe scaun, cu genunchiul la 90°
7	**Pectoral**	diagonal, paralel cu marginea mușchiului pectoral	la jumătatea distanței dintre mamelon și partea din față a axilei

CE SE MĂSOARĂ

Se măsoară	Cu ce	Unitate
Înălțimea (talia)	bandă metrică	cm
Greutatea	cântar calibrat la 0,1 kg	kg
Pliurile cutanate	caliper Harpenden	mm

CONDIȚII DE MĂSURARE

- ✓ Poziționarea corectă a caliperului și a subiectului
- ✓ Abordarea corectă a pliului cutanat
- ✓ Pielea subiectului curată, fără cremă sau uleiuri
- ✓ Caliperul Harpenden este acreditat în cercetări la nivel național

Tehnica: pliul cuprinde un dublu strat al pielii și țesut adipos subcutanat, nu mușchiul; se strânge ferm între police și index și se menține pe tot parcursul măsurătorii. Caliperul se plasează cu muchiile la 1 cm de police și index. Valorile se exprimă în milimetri.

Interpretarea datelor: se urmărește suma celor 7 pliuri (mm) a fiecărei sportive, de la o testare la alta, față de valorile ei anterioare. Procentul de țesut adipos se calculează numai cu o formulă valabilă pentru sportive, stabilită de medicul lotului sau de nutriționist; modulul „7 Points for Men" nu se folosește.

CAP. V 8–10. SELECȚIE, CIRCUITE MEDICALE, CONTROALE DOPING

Reguli de selecție și control și valorile de referință folosite la interpretarea testărilor.

SELECȚIE, CIRCUITE MEDICALE, CONTROALE DOPING

Domeniu	Ce prevede planul
Selecția sportivelor	Perioada ianuarie–august, în funcție de progresul sau regresul la testările fizice și tehnico-tactice; selecția se poate face la 6 luni.
Criterii de selecție	medico-biologice · somato-fiziologice · motrice · psihologice · biochimice
Circuite medicale complexe	De două ori pe an, conform prevederilor legale, sau de câte ori este necesar: S2 – 11.01 și S28 – 12.07.
Controale doping	La solicitarea Federației, a COSR sau a structurilor internaționale. Orice produs administrat sportivelor se verifică în prealabil în lista substanțelor interzise în vigoare: ANAD – anad.gov.ro · WADA – Prohibited List.

NORME ȘI VALORI DE REFERINȚĂ

Valori de referință	Statut
Baremele din Cap. I (scara 1–10)	orientative, fără sursă citată; nu sunt prag de selecție; se completează cu valorile lotului după probele din S2–S4
Clasificările din planul 2026 (Illinois, săritură)	valori generale, orientative, fără sursă citată; nu sunt prag de selecție
Valorile de referință ale lotului	se stabilesc după probele din S2–S4 și se actualizează la fiecare bloc de testare
Cifre din literatura 7s feminin	nu se preiau fără verificarea textului integral
Calculatorul „7 points for men”	nu se folosește pentru lotul feminin

CAP. VI SINTEZA PRINCIPALILOR INDICATORI

Planul anual cuprinde 2 macrocicluri de pregătire, împărțite în 4, respectiv 6 etape. Valorile sunt calculate din planurile săptămânale.

10	51	262	19	430	387
etape de pregătire	săptămâni	zile de antrenament	zile de competiție	ore planificate	ședințe planificate

ETAPELE DE PREGĂTIRE

Etapa	Perioada	Tipul etapei	Săpt.	Ședințe	Ore	Loc
ETAPA I	04.01 – 31.01.2027	Adaptare anatomică	4	32	35,2	Buc.
ETAPA II	01.02 – 07.03.2027	Pregătitoare	5	45	52,2	Buc.
ETAPA III	08.03 – 25.03.2027	Precompetițională	2	16	20,7	Buc.
ETAPA IV	26.03 – 30.06.2027	Competițională	14	104	110,3	Buc.*
ETAPA V	01.07 – 11.07.2027	Tranziție	2	11	10,7	Buc.
ETAPA VI	12.07 – 31.07.2027	Adaptare anatomică	3	24	27,4	Buc.
ETAPA VII	01.08 – 31.08.2027	Pregătitoare	4	37	41,9	Buc.
ETAPA VIII	01.09 – 10.09.2027	Precompetițională	1	8	9,9	Buc.
ETAPA IX	11.09 – 06.11.2027	Competițională	9	72	85,0	Buc.*
ETAPA X	07.11 – 23.12.2027	Tranziție	7	38	36,7	Buc.

2 macrocicluri: etapele I–IV și V–X.

INDICATORI PRINCIPALI

INDICATOR	VALOAREA
Numărul total de etape	10
Zile de antrenament	251 zile de lucru (teren/sală, teste) + 11 zile de stagiu
Zile de odihnă și activități fără efort	6 libere/vacanță · 45 recuperare activă · 2 analiză video · 9 activități fără efort (video, regulament, educație)
Zile de deplasare	11 (etape interne și Cupa); pentru CE – după programul oficial
Zile de competiție	9 zile de meci (8 etape + Cupa) · 10 zile CE (2 × 5, din intervalele oficiale)
Total ore de antrenament	429,9 h (25791 min), cu refacere, analiză video, stagii și zile de joc; fără zilele CE
Total număr de ședințe	387 ședințe (o zi cu două antrenamente numără două ședințe)
Perioada planului	04.01–23.12.2027: 354 zile · 51 de săptămâni

CAP. VII SISTEMUL DE SUSȚINERE A EFORTULUI ȘI DE ASIGURARE A REFACERII DUPĂ EFORT

Ce se folosește pentru susținerea efortului și pentru refacere, pe parcursul planului anual.

1	**Medicație de susținere a efortului**	Schema (poliminerale, concentrate proteice și aminoacizi, vitamine, compuși glucidici, suplimente) se stabilește individual de medicul lotului, cu avizul INMS. Fiecare produs se verifică înainte în lista substanțelor interzise în vigoare: ANAD – anad.gov.ro · WADA – Prohibited List. Listele de suplimente și medicamente din planul 2026 nu se preiau fără revizuirea medicului lotului. Sportivele minore: doar cu decizia medicului lotului și acordul reprezentantului legal.
2	**Mijloace și aparatură de refacere**	saună · bazin · masaj
3	**Refacere planificată în plan**	Protocol între meciuri (zile de meci și de CE): hidratare, carbohidrați ușor digerabili, mobilitate, reactivare înaintea următorului meci · Duminica – recuperare activă · luni după etapă – recuperare și teren ușor · sâmbăta fără meci – analiză video · săptămâni de refacere: S4, S9, S15, S23, S33 · vârf de formă (încărcare redusă) înaintea Campionatului European: S20–S21 · odihnă activă și pasivă după Campionatul European · tranziția din iulie și din noiembrie–decembrie · hidratare, alimentație și somn în zilele de competiție
4	**Sprijin științific**	Monitorizarea performanțelor individuale și colective (rugbytrain, analiză video) · evaluarea calităților fizice (GPS, celule fotoelectrice) · efortul resimțit: după fiecare ședință, în cel mult 30 de minute, fiecare sportivă notează efortul pe scara 0–10; nota se înmulțește cu durata ședinței și se compară cu efortul prescris; diferențele recalibrează volumul și intensitatea
5	**Indicatori de refacere**	puls de repaus · masa corporală · somnul · jurnalul de stare. Valoarea obișnuită a fiecărei sportive se stabilește individual, din măsurătorile primelor 4 săptămâni (S1–S4). Semnal de refacere insuficientă: puls de repaus peste valoarea ei obișnuită, mai multe zile la rând, împreună cu somn și stare de bine în scădere; decizia o iau antrenorul și medicul lotului.
6	**Prezență și situația școlară**	Ședințele sunt zilnice, conform planului săptămânal; prezența se consemnează la fiecare ședință. Absențele pentru școală, examene sau motive medicale se anunță antrenorului în avans, iar ședința pierdută se recuperează printr-un program individual stabilit de antrenor. Calendarul școlar și al examenelor sportivelor (Cap. II: eleve, studente) se corelează cu planul la începutul fiecărui semestru.

REZUMATUL PLANULUI ANUAL 2027

Rugby 7's feminin · Centrul Național Olimpic de Pregătire a Tinerilor · 04.01.2027 – 23.12.2027

51	2	10	430	387	9 + 10
săptămâni	macrocicluri	etape	ore planificate	ședințe	zile de meci + zile CE

CELE 10 ETAPE

Etapa	Perioada	Tipul etapei	Săpt.	Ședințe	Ore
I	04.01 – 31.01.2027	Adaptare anatomică	4	32	35,2
II	01.02 – 07.03.2027	Pregătitoare	5	45	52,2
III	08.03 – 25.03.2027	Precompetițională	2	16	20,7
IV	26.03 – 30.06.2027	Competițională	14	104	110,3
V	01.07 – 11.07.2027	Tranziție	2	11	10,7
VI	12.07 – 31.07.2027	Adaptare anatomică	3	24	27,4
VII	01.08 – 31.08.2027	Pregătitoare	4	37	41,9
VIII	01.09 – 10.09.2027	Precompetițională	1	8	9,9
IX	11.09 – 06.11.2027	Competițională	9	72	85,0
X	07.11 – 23.12.2027	Tranziție	7	38	36,7

PE SCURT

Competițiile	Campionatul național: 8 etape (27.03, 10.04, 24.04, 08.05 și 11.09, 25.09, 09.10, 23.10) și Cupa României (06.11). Campionatul European: două etape, 03–07.06 și 24–28.06, cu stagii înaintea fiecăreia.
Cantonamentele	21–28 februarie și 8–15 august, cu două antrenamente pe zi; testări COTAS pe 22.02 și 09.08.
Probele de control	Patru blocuri pe an (ianuarie, martie, iulie, august–septembrie): viteză, Illinois, Bronco, forță 3RM, sărituri, probe tehnico-tactice, evaluare antropometrică.
Încărcarea	Crește treptat în fiecare macrociclu; vârfurile sunt cantonamentele (S8, S32), urmate de săptămâni de refacere; scade înaintea Campionatului European (S20–S21). În competițională, săptămâna se construiește în jurul meciului de sâmbătă.
Calibrarea	Volumul și intensitatea sunt prescrise de antrenor și se recalibrează cu efortul resimțit, notat de sportive după fiecare ședință, și cu rezultatele probelor de control.

FILOZOFIA ECHIPEI TEHNICE ȘI CE URMĂRIM DE LA JUCĂTOARE

Principiile echipei tehnice, orizonturile de lucru și rolul preparatorului fizic.

FILOZOFIA ECHIPEI TEHNICE – ANTRENOR PRINCIPAL ȘI ANTRENOR SECUND

1	**Jucătoarea completă**	Tehnic, fizic, analiza performanței, tactic, mental și lifestyle: dezvoltarea jucătoarei de înaltă performanță în toate componentele (profilul ideal).
2	**Îmbunătățirea continuă**	Fiecare ședință, test și meci aduce ceva de învățat și de corectat.
3	**Excelența ca obișnuință**	„Suntem ceea ce facem în mod repetitiv. Excelența, atunci, nu este doar un act, ci o obișnuință." (Aristotel)
4	**Încărcare inteligentă**	Refacerea face parte din antrenament; forma maximă se pregătește pentru competiția principală.
5	**Progres măsurat**	Aceleași probe, în aceleași condiții, comparate cu rezultatele anterioare ale aceleiași sportive.
6	**Joc înțeles**	Înțelegerea planului și a modelelor de joc, viziune, anticipare, curaj în contact, performanță sub presiune.
7	**Omul dincolo de sportivă**	Comportament în societate, anti-doping, cariera profesională, rol de model.

CE URMĂRIM DE LA JUCĂTOARE, PE PERIOADĂ LUNGĂ ȘI FOARTE LUNGĂ

Orizont	Ce urmărim de la jucătoare
2027	Campionatul European (obiectiv locul I–II), campionatul național și Cupa României; progres la testări; sănătate și refacere bună.
Până în 2028	Calificarea la Jocurile Olimpice „Los Angeles 2028"; jucătoare formate în CNOPT care ajung în echipa olimpică.
Termen lung (2032)	Construirea performanței în două cicluri olimpice, minim 10 ani; continuitate de la CNOPT la echipa olimpică.
Termen foarte lung	Jucătoare complete, cu autonomie (gândire independentă, autoanaliză), longevitate sportivă și carieră extrasportivă pregătită; model pentru generațiile următoare.

IMPORTANȚA PREPARATORULUI FIZIC ÎN LOTUL CNOPT

Planul anual se bazează pe o pregătire fizică planificată, măsurată și refăcută cu grijă: forță, viteză, rezistență, agilitate și refacere, în 117 de ședințe, două cantonamente și patru blocuri de testări. Preparatorul fizic asigură calitatea și continuitatea lucrului zilnic, reduce riscul de suprasolicitare și accidentare, aplică și interpretează probele de control și face posibilă calibrarea volumului și intensității cu datele sportivelor. În perspectiva a două cicluri olimpice, până în 2032, pregătirea fizică a jucătoarelor este o investiție pe termen lung, iar prezența unui preparator fizic în colectivul tehnic este necesară.