FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY
SECRETARIAT
INTRARE / ~~IEȘIRE~~
NUMĂR 4242 DATA 30.10.2026

PLANUL DE PREGĂTIRE AL CNOPT MASCULIN PENTRU ANUL 2027

CUPRINS

CAPITOLUL I – Strategia de formare a sportivilor de înaltă performantă a federatiei sportive nationale.

CAPITOLUL II – Componenţa nominală a lotului.

CAPITOLUL III – Componenţa colectivului tehnic.

CAPITOLUL IV – Obiectivele de performanţă pentru 2027.

CAPITOLUL V – Obiectivele de performanţă pentru jocurile Europei 2027.

CAPITOLUL VI – Obiectivele de performanţă pentru jocurile Olimpice 2028.

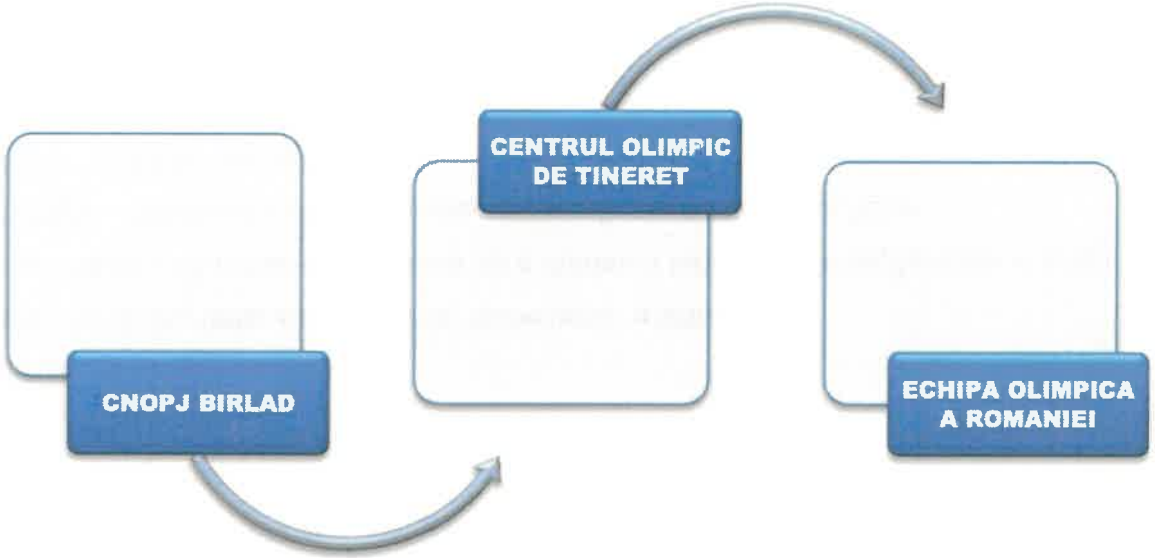
CAPITOLUL VII – Etapizarea pregătirii.

CAPITOLUL VIII–Sinteza principalilor indicatori.

CAPITOLUL IX – Sistemul de sustinere a efortului si de sistemul de asigurare a refacerii după efort.

CAPITOLUL I

STRATEGIA DE FORMARE A SPORTIVILOR DE ÎNALTĂ PERFORMANŢĂ A FEDERAŢIEI ROMANE DE RUGBY



CNOPJ - CNOPT - ECHIPA OLIMPICĂ

Prima etapa de selectie, inițiere si consolidare . Obiectivul principal al acestei etape este de a identifica si selectiona cei mai buni jucatători de sub 14 ani din rugby, scoli sau alte disciplini sportive si introducerea lor in CNOPJ pentru a beneficia de pregătire continua în prezenţa unor cadre specializate. După împlinirea vârstei de 18 transferarea jucătorilor cu potențial în CNOPT pentru a forma Echipa Olimpică a României.

Obiectivele specifice primei etape :

- dezvoltarea calităţilor fizice specifice rugbyului in 7;
- perfecţionarea deprinderilor tehnico – tactice în regim de viteză
- initierea in tehnica specifica rugbyului in 7.

Criterii de selectie:

- Criteriul motric – VITEZA, forta, coordonarea, mobilitatea, agilitatea
- Criteriul tehnico-tactic – va urmări capacitatea de a manevra balonul şi de deplasarea în teren în funcţie de vârstă.
- Criteriul psihologic – corelarea calităţilor psihice cu manifestarea calităţilor fizice
- Criteriul medical : înălţime, greutate

Strategia naţională de selecţie a jucătorilor de rugby in 7s

I. Selecţia iniţială şi introducerea sportivilor în CNOPJ Bîrlad pentru a beneficia de pregătire continua în prezenţa unor cadre specializate.

Vârsta	Stalp/ Trăgător	Mijlocaşi	Linia 3/4
10	147	139	140
11	154	142	145
12	160	145	149
13	166	150	155
14	**173**	**160**	**161**
15	180	165	168
16	186	170	172
17	188	173	175
18	189	178	178
19	190	180	185

II. Model biologic al sportivului de performanţă:

1. TALIA

- Trăgător /Stâlpi - 180 - 195 cm.
- Mijlocaşi - 175 - 185 cm.
- Linia 3/4 - 180 - 190 cm.

2. GREUTATEA - egală sau mai mare cu 1 - 5 kg. pentru jucătorii cu profil de Rugby 7s.

Ex. Jucător	185 cm.	85 kg. + 1 - 5 = 85 - 90 kg.

Etapa a doua consolidare si perfectionare CENTRUL OLIMPIC DE TINERET 4 ani

Obictivele celei de a doua etape :

- dezvoltarea fortei generale si specifice
- dezvoltarea puterii
- dezvoltarea capacitatii generale si specifice de efort
- dezvoltarea vitezei de reactie
- consolidarea si perfectionarea din punct de vedere al pregatirii individuale
- consolidarea si perfectionarea tehnicii si tacticii specifice rugbyului in 7s

Participarea la Campionatul European.

Criterii :

- Criteriul motric – VITEZA, forta, coordonarea, mobilitatea, elasticitate
- Criteriul tehnico-tactic – va urmări capacitatea de a manevra balonul şi de deplasarea în teren în funcţie de vârstă.
- Criteriul psihologic
- Specializare/Rol functional

1. Etapa a treia calificarea la JO

   Nivel de inalta performanta

   Obiectivele celei de a treia etape : Calificarea la JO

B . Care este viziunea federației asupra profilului sportivilor componenți ai loturilor olimpice de tineret

Nivelul competitiv internațional (Jocuri Olimpice, Jocuri Olimpice de Tineret, Campionate Mondiale, Campionate Europene) al sportului/probei (nivel de concurență) și poziția sportivilor români în ierarhia internațională (Jocuri Olimpice, Jocuri Olimpice de Tineret, Campionate Mondiale, Campionate Europene).

CAPITOLUL II - COMPONENŢA NOMINALĂ A LOTULUI ECHIPEI



Nr.	NUME PRENUME	Data si locul nasterii	Data inceperii activitatii	Comp, COPJ / Lot national	Club de debut	Club actual	Performanta realizata	Control doping	Accidentari
1	Cojocariu Ioan Stefan	03.01.2004	05.01.2026	Lot national XV/7	CS Dinamo	CS Rapid	Loc 2 CE R7,Loc R7 CN	Negativ	Nu
2	Cioriciu Teodor Emilian	26.07.2007	01.07.2026	Lot national U18/U20/R7	CNOPJ Barlad	CS Rapid	Campion DNJ U16/U18/U20	Negativ	Nu
3	Ciocirlan Stefan Mihail	17.03.2004	21.07.2026	Lot national U18/U20	CSS Tecuci	CS Rapid	Loc IV CE U20	Negativ	Nu
4	Croitoru Vlad Ionut	08.06.2005	05.01.2026	Lot national U18/U20/R7	CSO Pantelimon	CS Rapid	Loc 2 CE R7,Loc R7 CN	Negativ	Nu
5	Damian Albert	02.02.2007	06.07.2026	Lot national U18/U20	CNOPJ Barlad	CS Rapid	Campion DNJ U16/U18/U20	Negativ	Nu
6	Mitrea Antonio Mihai	27.01.2006	01.11.2026	Lot national XV/7	ACS Soimii	CSA Steaua	Loc 3 Campionat National	Negativ	Nu
7	Neagu Daniel Andrei	26.03.2004	05.01.2026	Lot national U18/U20/R7	CSO Pantelimon	-	Loc IV CE U20	Negativ	Nu
8	Pelin Marian	28.08.2005	27.01.2006	Lot national U18/U20/R7	CSS Barlad	CSM Barlad	Loc V CE U20	Negativ	Nu
9	Placinta Gabriel	09.04.2005	01.11.2026	Lot national U18/U20/R7	LPS Suceava	CSA Steaua	Loc 2 CE R7	Negativ	Nu
10	Radu Cosmin	17.05.2007	01.07.2026	Lot national U18/U20	CNOPJ Barlad	CS Rapid	Campion DNJ U16/U18/U20	Negativ	Nu
11	Strat Iulian	20.07.2007	01.07.2026	Lot national U18/U20/R7	CNOPJ Barlad	CS Rapid	Campion DNJ U16/U18/U20	Negativ	Nu
12	Tatomir Marian Dragos	06.08.2006	16.09.2026	Lot national U18/U20/R7	CSO Pantelimon	CS Dinamo	Loc 2 Campionat National	Negativ	Nu

CAPITOLUL III - COMPONENŢA COLECTIVULUI TEHNIC

Nr.	NUME PRENUME	FUNCTIE
1.	IACOB MARIUS	Antrenor principal
2.		Antrenor
3.	MATEI BIANCA	Medic
4.	SAVU MIHAI	Kinetoterapeut

CAPITOLUL IV

OBIECTIVELE DE PERFORMANTĂ PENTRU COMPETITIILE OFICIALE DIN ANUL 2026

Locul V – X la CAMPIONATUL EUROPEAN U 18

Locul I-III la CAMPIONATULUI EUROPEAN DE SENIORI

PARTICIPAREA LA TURNEUL PRELIMINAR DE CALIFICAREA LA JOCURILE OLIMPICE

CAPITOLUL V

OBIECTIVELE DE PERFORMANTA PENTRU CAMPIONATUL EUROPEAN 2027

Locul I – II la CAMPIONATUL EUROPEAN 2027

CAPITOLUL VI

OBIECTIVELE DE PERFORMANTĂ PENTRU JOCURILE OLIMPICE « LOS ANGELES 2028 »

CALIFICARE la JOCURILE OLIMPICE 2028

CAPITOLUL V

ETAPIZAREA PREGĂTIRII

CALENDARUL COMPETITIONAL 2027-2028

Nr.	Competitia	Data	Loc
1.	*Campionatul Național Juniori*	RETUR : Apr – Mai 3 ETAPE	
2.	*Campionatul Național Seniori*	RETUR : Aug - Sept – Oct 5 ETAPE	
3	*Cupa Romaniei*	TURNEU OPEN - MARTIE	

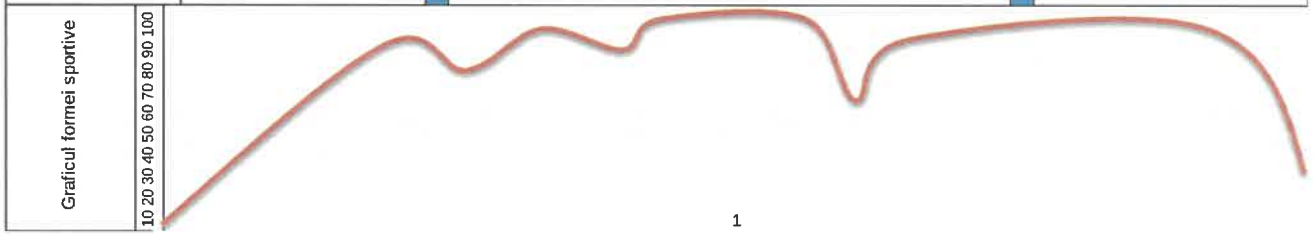
Nr.	Competitia	Data	Loc de desfășurare
1.	*Pregatire Campionatul European U 18*	*De stabilit*	*De stabilit*
2.	*Campionatul European U 18*	*De stabilit*	*De stabilit*
3.	*Campionatul European Seniori*	*Calificare JO 16-27.06.2027* *Et.I 02-06.07.2027* *Et.II. 23-27.07.2027*	*ISTANBUL* *HAMBOURG* *SPLIT*

Antrenor Iacob Marius

Lot Olimpic Masculin Rugby 7's

Lot jucători	OBIECTIVE					
Vezi anexa	PERFORMANȚĂ	TESTE/BAREMURI	PREG. FIZICĂ	PREG. TEHNICĂ	PREG. TACTICĂ	PREG. PSIH.
	1.Menținerea în GPS. 2. Crearea unui grup puternic	Vezi anexa	1.Dezvoltarea forței generale și specifice. 2. Dezvoltarea puterii 3. Dezvoltarea capacității generale și specifice de efort 3. Dezvoltarea vitezei de reacție și deplasarea.	1.Consolidarea și perfecționarea tehnicii individuale 2. Consolidarea și perfecționarea luptei la sol	1.Imbunătățirea tacticii defensive și ofensive specifice rugby-ului în 7.	1. Responsabilizarea apărării prestigiului național 2.Îmbunătățirea concentrării mentale 3.Dezvoltarea încrederii în coechipieri și în sine.

DATE	LUNI	IAN				FEB				MAR				APR				MAI				IUNIE				IULIE				AUG				SEP				OCT				NOI				DEC			
	SAPT.	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Cal. Int	Intern																																																	
	International																																I				I				I				C.E						
	Planificare stagii și pregătire	P.F&PTH individual	P.F&PTH individua	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individuali zat	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individuali	P.F&PTH individuali	P.F&PTH	P.F&PTH individuali	P.F&PTH individuali	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual a	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individuali zat	P.F&PTH	P.F&PTH	P.F&PTH individuali zat	P.F&PTH	P.F&PTH	P.F&PTH individuali zat	P.F&PTH individual	P.F&PTH individual	P.F&PTH individuali
Periodizare	Faza pregăt.	PREGĂTITOARE														PRECOMPE.						COMP.					TRANZ.				PREGĂTITOARE																TRANZ
	Antr. Tehnic	Învățare procedee noi								Perfecționarea procedeelor O - D individuale																Integrarea procedeelor Ofensive și Defensive în tactica echipei																							
	Antre. Tactic									Dezvoltarea bazelor Ofensive și Defensive																Integrarea în tacticile echipei Ofensive și Defensive																Corijarea tacticilor						
	Forță și Putere	A.A	P.Mx	Forță și P.Mx						Forță, Forță - Rezistență, P.Mx																Menținere				A.A				P.Mx.	Forță/P.Mx.							Forță, Forță - Rezistență, P.Mx						
	Agilitate	Învățare de procedee Viteză și Agilitate																								Menținere																							
	Rezistență-Viteză	Tempo lung				Tempo scurt				Reacție și Viteză maxime																Menținere								Tempo lung				Tempo scurt Reacție și Viteză maxir						
	Antr.Psihologic	Fixare obiectiv																	Vizualizare pozitivă, Autoconvingere, Energie																										Soluționare probleme						
	Macrocicluri	1																																																
	Mezocicluri	1		2			3						4					5						6						7					8							9		10			11			
	Microcicluri	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
Nutriție		50% Pro, 30% Ca, 20% Gră								40% Pro, 20% Ca,40% Gră									50 % Pro, 20% Ca, 30% Gră														50% Pro, 30% Ca, 20% Gră																	Echilibrat			
Testări fizice																																																	
Contol medical																																																	



1

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 1
Saptamana 1 - Bucuresti

OBIECTIVE –	evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice); adaptare la efort, adaptare anatomica ; evaluarea medicala semestriala						
ZIUA	**LUNI 04.01.2027**	**MARȚI**	**MIERCURI**	**JOI**	**VINERI**	**SÂMBĂTĂ**	**DUMINICA**
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	TEREN	Pista/teren	Sala/teren	Teren	Pista/teren
ORA	08.00/17.00	08.00/17.00	09.00	08.00/17.00	08.00/17.00	09.00	Teren
INTENSITATE	**Scazuta**	**Scazuta**	**Scazuta**	**Ridicata**	**Foarte ridicata**	**Ridicata**	
VOLUM	**60 min/60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60m. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	**75%**
MIJLOACE a.m.	Adaptare la efort	Adaptare la efort	Lectia nr. 1 Perfecționarea controlului balonului pasa receptie Decizie	Lectia nr. 2 Teste anaerob - 30/35 x 6. Teste forta Genoflexiuni- Impins Indreptari-	Lectia nr. 4 Teste de viteza - 10m. - 40m. Test aerob - Yo-Yo Level 1	Lectia nr. 6 pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Jocuri	Jocuri	**REFACERE**	Lectia nr. 3 Test tehnic	Lectia nr. 5 Testul Ilinois Putere Testul Sargent Saritura de pe loc Triplu salt		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 - Ciclul 1
Saptamana 2 -Bucuresti

OBIECTIVE – Dezvoltarea forţei musculare
Dezvoltarea capacităţii aerobe
Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii de placaj
Perfecţionarea controlului balonului

ZIUA	LUNI 11.01.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	TEREN	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE	Lectia nr 7 Pregatire de baza – anaerob + aerob	Lectia nr 9 Aerob + forta	Lectia nr 11 Anaerob + forta	Lectia nr 12 Pregatire de baza – anaerob + aerob	Lectia nr 14 Pregatire de baza – viteza + forta	Lectia nr 16 Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Lectia nr 8 Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii de placaj Recuperarea balonului dupa placaj	Lectia nr 10 Contact si jocul in suport atac	**REFACERE**	Lectia nr 13 Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii de placaj Recuperarea balonului dupa placaj	Lectia nr 15 Perfecţionarea controlului balonului Decizie		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 1
Saptamana 3 - Bucuresti

OBIECTIVE Dezvoltarea forţei musculare
Dezvoltarea capacităţii aerobe
Consolidarea şi perfecţionarea controlului balonului,
Perfecţionarea tehnicii defensive şi ofensive post placaj
Consolidarea şi perfecţionarea unor noi elemente de combat la sol

ZIUA	LUNI 18.01.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	TEREN	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	**Ridicata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	**REFACERE**
MIJLOACE	Consolidarea şi perfecţionarea unor noi elemente de combat la sol	Perfecţionarea controlului balonului Controlul balonului - Pasa - Receptia	**REFACERE**	Consolidarea şi perfecţionarea unor noi elemente de combat la sol	Perfecţionarea controlului balonului Schimbare de unghi Tampon		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 2
Saptamana 4 Bucuresti

OBIECTIVE Dezvoltarea capacităţii aerobe
Dezvoltarea forţei musculare
Consolidarea tehnicii de evitare si crearea spatiului linear
Consolidarea crearii spatiului lateral
Consolidarea şi perfecţionarea controlului balonului,

ZIUA	LUNI 25.01.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Consolidarea tehnicii de evitare si crearea spatiului linear(adancimea)	Consolidarea crearea spatiului Decizie Schimbarea de directive	**REFACERE**	Consolidarea şi perfecţionarea unor noi elemente de combat la sol	Perfecţionarea controlului balonului Decizie		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 2
Saptamana 5 Bucuresti

OBIECTIVE Dezvoltarea capacităţii aerobe
Dezvoltarea forţei musculare
Consolidarea tehnicii de lupta la sol si off loud
Consolidarea sistemului de aparare 6 +1

ZIUA	LUNI 01.02.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
Intensitate	**Moderata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Consolidarea sistemului de aparare 6 +1	Consolidarea tehnicii de Contact Lupta la sol si off loud	**REFACERE**	Consolidarea sistemului de aparare 6 +1	Consolidarea tehnicii de Contact Lupta la sol si off loud		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 2
Saptamana 6 Bucuresti

OBIECTIVE – 1. evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)
2. evaluarea potentialului fizic al jucatori (viteza si aerob)
3. evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)

ZIUA	LUNI 08.02.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	TEREN	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Foarte ridicata**	**Foarte ridicata**	**Scazuta**	**Moderata**	**Moderata**	**Ridicata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60m. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Teste de viteza - 10m. - 40m. Test aerob - Yo-Yo Level 1	Teste anaerob - 30/35 x 6. Teste forta Genoflexiuni- Impins Indreptari-	Perfecţionarea controlului balonului pasa receptie Jocul cu piciorul	pregatire de baza – anaerob + aerob	pregatire de baza – viteza + forta	pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Testul Ilinois Putere Testul Sargent Saritura de pe loc Triplu salt	Test tehnic	**REFACERE**	Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii de placaj	Decizie Perfectionarea jocului tactic cu piciorul		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 3
Saptamana 7
Bucuresti

OBIECTIVE Dezvoltarea capacității aerobe
Dezvoltarea forței musculare
Consolidarea tehnicii de lupta la sol si off loud
Consolidarea sistemului de aparare 6 +1

ZIUA	LUNI 15.02.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Scazuta**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Consolidarea sistemului de aparare 6 +1	Consolidarea tehnicii de lupta la sol si off loud	**REFACERE**	Consolidarea sistemului de aparare 6 +1	Consolidarea tehnicii de lupta la sol si off loud		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 3
Saptamana 8
Bucuresti

OBIECTIVE Dezvoltarea capacității aerobe
Dezvoltarea forței musculare
Consolidarea tehnicii individuale jocul 1vs 1 atac aparare
Consolidarea sistemului de aparare 6 +1

ZIUA	LUNI 22.02.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Scazuta**	**Moderata**	**Ridicata**	**Scazuta**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Consolidarea sistemului de aparare 6 +1	Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon Schimbare de ritm	**REFACERE**	Consolidarea sistemului de aparare 6 +1 Aparare 1vs1, 2vs2, etc	Tehnica individuala Joc 1vs1 decizie atac aparare		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 3
Saptamana 9
Bucuresti

OBIECTIVE – 1. Dezvoltarea forţei musculare
2. Dezvoltarea forţei musculare
3. Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii individuale
4. Consolidarea şi perfecţionarea jocului in support

ZIUA	LUNI 01.03.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Ridicata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta	Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Controlul balonului - Pasa - Lov. picior - Receptia	Tehnica individuala Jocul in suport Suport nr 1.	**REFACERE**	Tehnica individuala Joc 1vs1 decizie atac aparare 2x1 2x2	Tehnica individuala Jocul in suport Suport nr. 2 si 3		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 4
Saptamana 10
Bucuresti

OBIECTIVE – 1.Dezvoltarea forţei musculare
2.Dezvoltarea forţei musculare
3.Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii individuale contact si placajul

ZIUA	LUNI 08.03.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Ridicata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta	Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Contact	Tehnica individuala Placaj din fata cu recuperarea balonului	**REFACERE**	Tehnica individuala Jocul inaintea contactului si jocul in linia de aparare	Tehnica individuala Placaj lateral si din spate cu recuperarea balonului		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 4
Saptamana 11
Bucuresti

OBIECTIVE – 1. Dezvoltarea forţei musculare
2. Dezvoltarea forţei musculare
3. Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii individuale
4. Consolidarea şi perfecţionarea jocului in support

ZIUA	LUNI 15.03.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta	Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Recuperarea balonului dupa placaj	Tehnica individuala Jocul in suport Suport nr 1.	**REFACERE**	Tehnica individuala Controlul balonului Recuperarea balonului dupa placaj	Tehnica individuala Jocul in suport Suport nr. 2 si 3		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 4
Saptamana 12.
Bucuresti

OBIECTIVE 1. evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)
2. evaluarea potentialului fizic al jucatori (viteza si aerob)
3. evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)

ZIUA	LUNI 22.03.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	TEREN	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Foarte ridicata**	**Foarte ridicata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60m. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Lectia nr. 1 Teste de viteza - 10m. - 40m. Test aerob - Yo-Yo Level 1	Lectia nr. 3 Teste anaerob - 30/35 x 6. Teste forta Genoflexiuni- Impins Indreptari-	Lectia nr. 5 Decizie JOC 1x1 2x1 2x2 3x3	Lectia nr. 6 pregatire de baza – anaerob + aerob	Lectia nr. 8 pregatire de baza – viteza + forta	Lectia nr. 10 pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Lectia nr. 2 Testul Ilinois Putere Testul Sargent Saritura de pe loc Triplu salt	Lectia nr. 4 Test tehnic	**REFACERE**	Lectia nr. 7 Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii de placaj	Lectia nr. 9 Perfecţionarea jocului in suport Nr. 1,2 si 3.		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 4
Saptamana 13
Bucuresti

OBIECTIVE – 1.Dezvoltarea forţei musculare
2.Dezvoltarea forţei musculare
3.Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii individual

ZIUA	LUNI 29.03.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta	Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	Tehnica de post Tehnica individuala Decizie Joc 1x1 2x2 3x3	**REFACERE**	Tehnica individuala Evitare -Off loud	Tehnica de post Tehnica individuala Jocul cu piciorul		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 5
Saptamana 14
Bucuresti

OBIECTIVE 1.Dezvoltarea forţei musculare
2. Dezvoltarea forţei musculare
3.Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii individual

ZIUA	LUNI 05.04.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Ridicata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta	Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Controlul balonului Contact	Tehnica individuala Placaj din fata cu recuperare	**REFACERE**	Tehnica individuala Controlul balonului Contact	Tehnica individuala Placaj din lateral cu recuperare		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 5
Saptamana 15
Bucuresti

OBIECTIVE 1.Dezvoltarea forţei musculare
2.Dezvoltarea forţei musculare
3. Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii individuale

ZIUA	LUNI 12.04.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Ridicata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta	Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	Tehnica de post Tehnica individuala Jocul la sol aparare	**REFACERE**	Tehnica individuala Placajul din lateral Placaj cu blocarea purtatorului de balon Placajul din fata Placajul din lateral	Tehnica de post Tehnica individuala Jocul la sol atac		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 5
Saptamana 16
Bucuresti

OBIECTIVE – 1. Dezvoltarea forţei musculare
2. Dezvoltarea forţei musculare
3.Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii individuale

ZIUA	LUNI 19.04.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Ridicata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta	Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Contact	Tehnica de post Gramada ordonata Margine Reincepere	**REFACERE**	Tehnica individuala Placaj Suport	Tehnica de post Gramada ordonata Margine Reincepere		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 5
Saptamana 17
Bucuresti

OBIECTIVE 1. evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)
2. evaluarea potentialului fizic al jucatori (viteza si aerob)
3. evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)

ZIUA	LUNI 26.04.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	TEREN	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Foarte ridicata**	**Foarte ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60m. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Lectia nr. 1 Teste de viteza - 10m. - 40m. Test aerob - Yo-Yo Level 1	Lectia nr. 3 Teste anaerob - 30/35 x 6. Teste forta Genoflexiuni- Impins Indreptari-	Lectia nr. Contact Recuperarea balonului dupa placaj	Lectia nr. 6 pregatire de baza – anaerob + aerob	Lectia nr. 8 pregatire de baza – viteza + forta	Lectia nr. 10 pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Lectia nr. 2 Testul Ilinois Putere Testul Sargent Saritura de pe loc Triplu salt	Lectia nr. 4 Test tehnic	**REFACERE**	Lectia nr. 7 Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii de placaj	Lectia nr. 9 Perfecţionarea controlului balonului		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 1
Saptamana 18
Bucuresti

OBIECTIVE
- **Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 03.05.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	
ORA	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Foarte ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	**Foarte ridicata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 mi**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Lectia nr. 1 Viteza tehnica colectivă Miscare generala	Lectia nr. 3 Anaerob + tehnica colectivă Lansare joc GO si margine	Lectia nr. 5 Joc de pregătire	Lectia nr. 6 Viteza + tehnica de compartiment/post	Lectia nr. 8 Forta + tehnica de compartiment/post	Lectia nr. 10 Joc de pregătire	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Lectia nr. 2 Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	Lectia nr. 4 Tehnica de post	**REFACERE**	Lectia nr. 7 Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	Lectia nr. 9 Tehnica de post Margine Gramada spontana		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 1
Saptamana 19.
Bucuresti

OBIECTIVE
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 10.05.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	
ORA	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Foarte ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	**Foarte ridicata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Viteza tehnica colectivă Miscare generala	Anaerob + tehnica colectivă Lansare joc GO si margine	Joc de pregătire	Viteza + tehnica de compartiment/post	Forta + tehnica de compartiment/post	Joc de pregătire	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	Perfecţionarea tehnicii individuale placajul 1vs 1 si 2 vs 1,etc	**REFACERE**	Perfecţionarea jocului la sol in aparare	Perfecţionarea jocului la sol in atac		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 1
Saptamana 20
Bucuresti

OBIECTIVE
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 17.05.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	
ORA	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Foarte ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	**Foarte ridicata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Viteza tehnica colectivă Miscare generala Organizarea si reorganizarea in atac	Anaerob + tehnica colectivă Lansare joc marigine si LP	Joc de pregătire	Viteza + tehnica de compartiment/ post	Forta + tehnica de compartiment/post	Joc de pregătire	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica colectiva de aparare sitemul defensive 6+1	Perfecționarea tehnicii de placaj 1vs 1 si 2 vs 1 Perfectionarea sistemului defensiv in cele trei variante Blitz, arc de cerc, Banana	**REFACERE**	Tehnica colectiva de aparare sitemul defensive 6+1	Consolidarea planului de joc		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1– Ciclul 1
Saptamana 21
Bucuresti

OBIECTIVE
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 24.05.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	
ORA	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Foarte ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	**Foarte ridicata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Viteza Miscare generala Organizarea si reorganizarea in aparare	Anaerob + tehnica colectivă Reprimiri 22m si centru	Joc de pregătire	Viteza + tehnica de compartiment/ post	Forta + tehnica de compartiment/post	Joc de pregătire	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala aparare rolul juc in suport Consolidarea planului de joc	Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	**REFACERE**	Tehnica individuala Decizie Jocul in culoar Evitarea contactului	Perfecţionarea tehnicii de placaj 1vs 1 si 2 vs 1 Perfectionarea sistemului defensiv in cele trei variante Blitz, arc de cerc, Banana		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1– Ciclul 1
Saptamana 22
Bucuresti

OBIECTIVE
- **Ameliorarea potentialului fizic al sportivilor**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 31.05.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	
ORA	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Foarte ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	**Foarte ridicata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 mi**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Lectia nr. 1 Viteza tehnica colectivă Miscare generala	Lectia nr. 3 Anaerob + tehnica colectivă Lansare joc GO si margine	Lectia nr. 5 Joc de pregătire	Lectia nr. 6 Viteza + tehnica de compartiment/post	Lectia nr. 8 Forta + tehnica de compartiment/post	Lectia nr. 10 Joc de pregătire	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Lectia nr. 2 Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	Lectia nr. 4 Tehnica de post	**REFACERE**	Lectia nr. 7 Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	Lectia nr. 9 Tehnica de post Margine Gramada spontana		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Saptamana 23

OBIECTIVE
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 07.06.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	
ORA	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	**Scazuta**	**Scazuta**	**Foarte ridicata**	**Foarte ridicata**
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Organizarea in aparare dupa GO si margine LP Reinceperi	Lansare joc momente fixe GO si margine.	Tehnica compartiment - Margine -Gramada ordonata -Tehnica colectiva Atac/aparare	Antr. Capitanului	Deplasare	Turneu	Turneu
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala -Jocul cu piciorul -Contact	Perfectionarea planului de joc Tehnica compartiment -Gramada ordonata -Margine	**REFACERE**				

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1

Saptamana 24.
Bucuresti

OBIECTIVE
- **Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 14.06.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	
ORA	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 mi**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Organizarea in aparare dupa GS Perfectionarea sistemului defensiv	Lansare joc momente fixe GO si margine.	Viteza + tehnica de compartiment si post	Tehnica individuala Controlul balonului -Crearea spatiului Aparare	Tehnica compartiment - Margine Lovituri de reincepere - Lovituri de pedeapsa	Miscare generala Perfectionarea planului de joc aparare	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala apararе rolul juc in suport	Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	**REFACERE**	Tehnica individuala Decizie Jocul in culoar Evitarea contactului	Perfecţionarea tehnicii de placaj 1vs 1 si 2 vs 1 Perfectionarea sistemului defensiv in cele trei variante Blitz, arc de cerc, Banana		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Saptamana 25.
Bucuresti

OBIECTIVE
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 21.06.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	
ORA	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 mi**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Organizarea in aparare dupa GO si margine LP	Lansare joc momente fixe GO si margine.	Viteza + tehnica de compartiment si post	Tehnica colectiva Aparare specifica	Tehnica compartiment -Margine Lovituri de reincepere -Lovituri de pedeapsa	Miscare generala Perfectionarea planului de joc atac	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala aparare placajul Creeara de superioritate in aparare	Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	**REFACERE**	Tehnica individuala Decizie Tehnica compartiment	Contraatacul		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Saptamana 26.

OBIECTIVE
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 28.06.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	
ORA	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Scazuta**	**Scazuta**	**Foarte ridicata**	**Foarte ridicata**
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Organizarea in aparare dupa GO si margine	Lansare joc momente fixe GO si margine.	Tehnica compartiment - Margine - Gramada ordonata -Tehnica colectiva Atac/aparare	Antr. Capitanului	Deplasare	Turneu	Turneu
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala - incepere centru - reancepere 22m - LP	Perfectionarea planului de joc Tehnica compartiment -Gramada ordonata -Margine	**REFACERE**				

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Saptamana 27.
Bucuresti

OBIECTIVE - **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 05.07.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	Teren	
ORA	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 mi**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Organizarea in aparare dupa GO si margine LP	Lansare joc momente fixe GO si margine.	Viteza + tehnica de compartiment si post	Tehnica colectiva Aparare specifica	Tehnica compartiment -Margine Lovituri de reincepere -Lovituri de pedeapsa	Miscare generala Perfectionarea planului de joc atac	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala aparare placajul Creeara de superioritate in aparare	Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	**REFACERE**	Tehnica individuala Decizie Tehnica compartiment	Contraatacul		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Saptamana 28
Bucuresti

OBIECTIVE
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 12.07.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Scazuta**	
VOLUM	**60 min**	**40 min**	**60 min.**	**40**	**60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	**Lectia nr. 1** Alergare usoara -20 min . tempo 1/2 Joc compensator Handbal – 40 min	**Lectia nr. 2** Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	**Lectia nr. 3** Exercitii intinderi Joc compensator Baschet – 40 min.	**Lectia nr. 4** Alergare usoara - 20 min.tempo 1/2 Joc compensator Handbal – 40 min	**Lectia nr. 5** Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	**Lectia nr. 6** Exercitii piscina	

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Saptamana 29.
Bucuresti

OBIECTIVE
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 19.07.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Scazuta**	
VOLUM	**60 min**	**40 min**	**60 min.**	**40**	**60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Lectia nr. 1 Alergare usoara -20 min . tempo 1/2 Joc compensator Handbal – 40 min	Lectia nr. 2 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	Lectia nr. 3 Exercitii intinderi Joc compensator Baschet – 40 min.	Lectia nr. 4 Alergare usoara - 20 min.tempo 1/2 Joc compensator Handbal – 40 min	Lectia nr. 5 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	Lectia nr. 6 Exercitii piscina	

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Saptamana 30.
18-24.07.2016- Bucuresti

OBIECTIVE
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 26.07.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Scazuta**	
VOLUM	**60 min**	**40 min**	**60 min.**	**40**	**60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Lectia nr. 1 Alergare usoara -20 min . tempo 1/2 Joc compensator Handbal – 40 min	Lectia nr. 2 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	Lectia nr. 3 Exercitii intinderi Joc compensator Baschet – 40 min.	Lectia nr. 4 Alergare usoara - 20 min.tempo 1/2 Joc compensator Handbal – 40 min	Lectia nr. 5 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	Lectia nr. 6 Exercitii piscina	

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2– Ciclul 1
Saptamana 31
Bucuresti

OBIECTIVE 1. evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)
2. evaluarea potentialului fizic al jucatori (viteza si aerob)
3. evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)

ZIUA	LUNI 02.08.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	TEREN	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Foarte ridicata**	**Foarte ridicata**	**Scazuta**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60m. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Teste de viteza - 10m. - 40m. Test aerob - Yo-Yo Level 1	Teste anaerob - 30/35 x 6. Teste forta Genoflexiuni- Impins Indreptari-	Perfecţionarea controlului balonului pasa receptie	pregatire de baza – anaerob + aerob	pregatire de baza – viteza + forta	pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Testul Ilinois Putere Testul Sargent Saritura de pe loc Triplu salt	Test tehnic	**REFACERE**	Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii de placaj	Perfecţionarea controlului balonului		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Saptamana 32
Bucuresti

OBIECTIVE – Dezvoltarea forţei musculare
Dezvoltarea capacităţii aerobe
Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii de placaj
Perfecţionarea controlului balonului

ZIUA	LUNI 09.08.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Ridicata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta	Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii de placaj si recuperarea balonului	Perfecţionarea controlului balonului Decizie Evitare Tampon	**REFACERE**	Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii de placaj si recuperarea balonului	Tehnica individuala perfecţionarea tehnicii de pasa si receptie		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2– Ciclul 1
Saptamana 33
Bucuresti

OBIECTIVE Dezvoltarea forţei musculare
Dezvoltarea capacităţii aerobe
Consolidarea şi perfecţionarea controlului balonului,
Perfecţionarea tehnicii defensive şi ofensive post placaj
Consolidarea şi perfecţionarea unor noi elemente de combat la sol

ZIUA	LUNI 16.08.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Scazuta**	**Moderata**	**Ridicata**	**Scazuta**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Consolidarea şi perfecţionarea unor noi elemente de combat la sol	Consolidarea şi perfecţionarea controlului balonului,	**REFACERE**	Consolidarea şi perfecţionarea unor noi elemente de combat la sol	Perfecţionarea tehnicii defensive şi ofensive post placaj		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 2
Saptamana 34
Bucuresti

OBIECTIVE Dezvoltarea capacităţii aerobe
Dezvoltarea forţei musculare
Consolidarea tehnicii de evitare si crearea spatiului linear si suportul lateral si axial
Consolidarea crearii spatiului lateral si suportul lateral si axial
Penetrarea spatiului creat

ZIUA	LUNI 23.08.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Scazuta**	**Moderata**	**Ridicata**	**Scazuta**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Consolidarea tehnicii de evitare si crearea spatiului linear Suportul lateral si axial Penetrarea spatiului creat	Consolidarea crearii spatiului lateral Suportul lateral si axial Penetrarea spatiului creat	**REFACERE**	Consolidarea crearii spatiului lateral Suportul lateral si axial Penetrarea spatiului creat	Consolidarea tehnicii de evitare si crearea spatiului linear Penetrarea spatiului creat		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 2
Saptamana 35
Bucuresti

OBIECTIVE Dezvoltarea capacităţii aerobe
Dezvoltarea forţei musculare
Consolidarea tehnicii de lupta la sol si off loud
Consolidarea sistemului de aparare 6 +1

ZIUA	LUNI 30.08.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Scazuta**	**Scazuta**	**Ridicata**	**Scazuta**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Consolidarea sistemului de aparare 6 +1	Consolidarea tehnicii de lupta la sol si off loud	**REFACERE**	Consolidarea sistemului de aparare 6 +1	Consolidarea tehnicii de lupta la sol si off loud		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 2
Saptamana 36.
Bucuresti

OBIECTIVE – 1. evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)
2. evaluarea potentialului fizic al jucatori (viteza si aerob)
3. evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)

ZIUA	LUNI 06.09.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	TEREN	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Foarte ridicata**	**Foarte ridicata**	**Scazuta**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60m. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Lectia nr. 1 Teste de viteza - 10m. - 40m. Test aerob - Yo-Yo Level 1	Lectia nr. 3 Teste anaerob - 30/35 x 6. Teste forta Genoflexiuni- Impins Indreptari-	Lectia nr. 5 Perfecţionarea controlului balonului pasa receptie	Lectia nr. 6 pregatire de baza – anaerob + aerob	Lectia nr. 8 pregatire de baza – viteza + forta	Lectia nr. 10 pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Lectia nr. 2 Testul Ilinois Putere Testul Sargent Saritura de pe loc Triplu salt	Lectia nr. 4 Test tehnic	**REFACERE**	Lectia nr. 7 Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii de placaj	Lectia nr. 9 Perfecţionarea controlului balonului		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 3
Saptamana 37
Bucuresti

OBIECTIVE Dezvoltarea capacităţii aerobe
Dezvoltarea forţei musculare
Consolidarea tehnicii de lupta la sol si off loud
Consolidarea sistemului de aparare 6 +1

ZIUA	LUNI 13.09.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Scazuta**	**Scazuta**	**Ridicata**	**Scazuta**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Consolidarea sistemului de aparare 6 +1	Consolidarea tehnicii de lupta la sol si off loud	**REFACERE**	Consolidarea sistemului de aparare 6 +1	Consolidarea tehnicii de lupta la sol si off loud		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 3
Saptamana 38
Bucuresti

OBIECTIVE – 1.Dezvoltarea forţei musculare
2.Dezvoltarea forţei musculare
3.Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii individuale contact si placajul

ZIUA	LUNI 20.09.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta	Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Contact	Tehnica individuala Placaj din fata cu recuperarea balonului	**REFACERE**	Tehnica individuala Jocul inaintea contactului si jocul in linia de aparare	Tehnica individuala Placaj lateral si din spate cu recuperarea balonului		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 3
Saptamana 39
Bucuresti

OBIECTIVE Dezvoltarea capacităţii aerobe
Dezvoltarea forţei musculare
Consolidarea tehnicii de evitare si crearea spatiului linear
Consolidarea crearii spatiului lateral
Consolidarea şi perfecţionarea controlului balonului,

ZIUA	LUNI 27.09.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Scazuta**	**Ridcata**	**Ridicata**	**Scazuta**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Consolidarea tehnicii de evitare si crearea spatiului linear(adancimea)	Consolidarea crearea spatiului Decizie Schimbarea de directive	**REFACERE**	Consolidarea şi perfecţionarea unor noi elemente de combat la sol	Perfecţionarea controlului balonului Decizie		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 4
Saptamana 40
Bucuresti

OBIECTIVE – Dezvoltarea forţei musculare
Dezvoltarea forţei musculare
Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii individuale

ZIUA	LUNI 04.10.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta	Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Controlul balonului - Pasa - Lov. picior - Receptia	Tehnica individuala Placaj cu recuperarea balonului	**REFACERE**	Tehnica individuala Controlul balonului - Pasa - Lov. picior - Receptia	Tehnica individuala Placaj cu recuperarea balonului		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 4
Saptamana 41
Bucuresti

OBIECTIVE Dezvoltarea capacităţii aerobe
Dezvoltarea forţei musculare
Consolidarea tehnicii de evitare si crearea spatiului linear
Consolidarea crearii spatiului lateral
Consolidarea şi perfecţionarea controlului balonului,

ZIUA	LUNI 11.10.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Moderata**	**Ridicata**	**Scazuta**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Scazuta**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Consolidarea tehnicii de evitare si crearea spatiului linear(adancimea)	Consolidarea crearea spatiului Decizie Schimbarea de directie	**REFACERE**	Consolidarea şi perfecţionarea unor noi elemente de combat la sol	Perfecţionarea controlului balonului Decizie		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 4
Saptamana 42.
Bucuresti

OBIECTIVE – 1. evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)
2. evaluarea potentialului fizic al jucatori (viteza si aerob)
3. evaluarea potentialului tehnic al jucatorilor (teste tehnice)

ZIUA	LUNI 18.10.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	TEREN	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Foarte ridicata**	**Foarte ridicata**	**Scazuta**	**Ridicata**	**Scazuta**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60m. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Teste de viteza - 10m. - 40m. Test aerob - Yo-Yo Level 1	Teste anaerob - 30/35 x 6. Teste forta Genoflexiuni- Impins Indreptari-	Perfecţionarea controlului balonului pasa receptie	pregatire de baza – anaerob + aerob	pregatire de baza – viteza + forta	pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Testul Ilinois Putere Testul Sargent Saritura de pe loc Triplu salt	Test tehnic	**REFACERE**	Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii de placaj	Perfecţionarea controlului balonului		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 1 – Ciclul 4
Saptamana 43 Bucuresti

OBIECTIVE – Dezvoltarea forţei musculare
Dezvoltarea forţei musculare
Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii individuale

ZIUA	LUNI 25.10.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren		
ORA	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	09.00/17.00	09.00/17.00		
INTENSITATE	**Ridicata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Scazuta**		
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**		
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta		
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	Tehnica de post Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon Schimbare de ritm	**REFACERE**	Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	Tehnica de post Tehnica individuala Jocul cu piciorul		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2– Ciclul 5
Saptamana 44
Bucuresti

OBIECTIVE Dezvoltarea capacităţii aerobe
Dezvoltarea forţei musculare
Consolidarea tehnicii de evitare si crearea spatiului linear
Consolidarea crearii spatiului lateral
Consolidarea şi perfecţionarea controlului balonului,

ZIUA	LUNI 01.11.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL			Sala	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA			09.00	09.00/17.00	09.00/17.00	09.00	
INTENSITATE			**Scazuta**	**Scazuta**	**Ridicata**	**Scazuta**	
VOLUM			**60 min.**	**60min. / 60 m**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.			Pregatire de baza – forta	Pregatire de baza – viteza	Pregatire de baza – anaerob	Pregatire de baza – forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.			**REFACERE**	Consolidarea şi perfecţionarea unor noi elemente de combat la sol	Perfecţionarea controlului balonului Decizie		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 5
Saptamana 45
Bucuresti

OBIECTIVE 1.Dezvoltarea forţei musculare
2.Dezvoltarea forţei musculare
3.Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii individual

ZIUA	LUNI 08.11.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta	Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Evitare -Schimbare de directie - Tampon -Schimbare de ritm	Tehnica individuala Joc 1x1 2x2 3x3	**REFACERE**	Tehnica individuala Placajul din lateral Placaj cu blocarea purtatorului de balon Placajul din fata Placajul din lateral	Tehnica de post Gramada ordonata Margine		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 5
Saptamana 46
Bucuresti

OBIECTIVE 1. Dezvoltarea forţei musculare
2.Dezvoltarea forţei musculare
3.Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii individual

ZIUA	LUNI 15.11.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Ridicata**	**Moderata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Scazuta**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta	Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Jocul in suport Jocul in contact	Tehnica de post Gramada ordonata Margine	**REFACERE**	Tehnica individuala Placajul din lateral Placaj cu blocarea purtatorului de balon Placajul din fata Placajul din lateral	Tehnica individuala Jocul in suport Jocul in contact		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 5
Saptamana 47
Bucuresti

OBIECTIVE 1.Dezvoltarea forţei musculare
2.Dezvoltarea forţei musculare
3.Consolidarea şi perfecţionarea tehnicii individual

ZIUA	LUNI 22.11.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Pista/teren	Pista/teren	Sala/teren	Pista/teren	Sala/teren	Teren	
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE	**Ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Ridicata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM	**60 min**	**60 min**	**60 min.**	**60min. / 60 min.**	**60 min. / 60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Aerob + forta	Anaerob + forta	Pregatire de baza – anaerob + aerob	Pregatire de baza – viteza + forta	Pregatire de baza – aerob + forta	**REFACERE**
MIJLOACE p.m.	Tehnica individuala Controlul balonului Contact	Tehnica individuala Placaj din fata cu recuperare	**REFACERE**	Tehnica individuala Controlul balonului Contact	Tehnica individuala Placaj din lateral cu recuperare		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Saptamana 48
Bucuresti

OBIECTIVE - TRANZITIE							
ZIUA	LUNI 29.11.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala		
ORA	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00		
INTENSITATE	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**		
VOLUM	**60 min**	**40 min**	**60 min.**	**40**	**60 min.**		
MIJLOACE a.m.	Alergare usoara -20 min . tempo 1/2 Joc compensator Handbal – 40 min	Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	Exercitii intinderi Joc compensator Baschet – 40 min.	Alergare usoara - 20 min.tempo 1/2 Joc compensator Handbal – 40 min	Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Saptamana 49
Bucuresti

OBIECTIVE
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 06.12.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL		Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala		
ORA		10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00		
INTENSITATE		**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**		
VOLUM		**40 min**	**60 min.**	**40**	**60 min.**		
MIJLOACE a.m.		Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	Exercitii intinderi Joc compensator Baschet – 40 min.	Alergare usoara - 20 min.tempo 1/2 Joc compensator Handbal – 40 min	Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE		

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Saptamana 50
Bucuresti

OBIECTIVE
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 13.12.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL		Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	
ORA		10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE		**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM		**40 min**	**60 min.**	40	**60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.		Lectia nr. 2 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	Lectia nr. 3 Exercitii intinderi Joc compensator Baschet – 40 min.	Lectia nr. 4 Alergare usoara - 20 min.tempo 1/2 Joc compensator Handbal – 40 min	Lectia nr. 5 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	Lectia nr. 6 Exercitii piscina	

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Saptamana 51
Bucuresti

OBIECTIVE
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 20.12.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL		Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	
ORA		10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE		**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM		**40 min**	**60 min.**	**40**	**60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.		Lectia nr. 2 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	Lectia nr. 3 Exercitii intinderi Joc compensator Fotbal american– 40 min.	Lectia nr. 4 Alergare usoara - 20 min.tempo 1/2 Joc compensator Fiji Touch– 40 min	Lectia nr. 5 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	Lectia nr. 6 Exercitii piscina	

FEDERAȚIA ROMÂNĂ DE RUGBY

PLAN SAPTAMANAL

Mezocilul 2 – Ciclul 1
Saptamana 52
Bucuresti

OBIECTIVE
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea tehnicii individuale/colectiv si/sau de compariment**
- **Invatarea/Consolidarea/Perfectionarea situatiilor tactice in conditii de joc**

ZIUA	LUNI 27.12.2027	MARTI	MIERCURI	JOI	VINERI	SAMBATA	DUMINICA
LOCUL		Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	Teren / sala	
ORA		10.00/17.00	09.00	10.00/17.00	10.00/17.00	09.00	
INTENSITATE		**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	**Moderata**	
VOLUM		**40 min**	**60 min.**	**40**	**60 min.**	**60 min.**	
MIJLOACE a.m.		Lectia nr. 2 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	Lectia nr. 3 Exercitii intinderi Joc compensator Touch rugby – 40 min.	Lectia nr. 4 Alergare usoara - 20 min.tempo 1/2 Joc compensator Handbal – 40 min	Lectia nr. 5 Exercitii intinderi Alergare usoara - 20 min. tempo 1/2 REFACERE	Lectia nr. 6 Exercitii piscina	

Explicatie intensitate

Intensitate	Valoare
SCĂZUTĂ	40%-60%
MODERATĂ	60%-75%
RIDICATĂ	75%-90%
FOARTE RIDICATĂ	90%-100%

Explicatie: ***Monitorizare se face prin sistemul gps, iar gestiunea antrenamentului se face in timp real pentru a repecta incarcarea din periodizare.***

CAPITOLUL VIII - SINTEZA PRINCIPALILOR INDICATORI

Nr.	INDICATOR	VALOAREA
1.	Numarul total de etape în care se desfasoara pregatirea	6
2.	Total zile de antrenament	270
3.	Total zile odihna	115
4.	Total zile deplasari	12
5.	Total zile participari la competitii	8
6.	Total ore de antrenament	510
7.	Total numar de antrenamente	520

Alți indicatori:

Indicatorul cantitativ *– în rugby este reprezentat de* ***numărul de repetări*** *pe exerciţii, structuri sau părţi din joc şi este în funcţie de participarea sportivului la procesul de pregătire precum şi de calităţile fiecăruia.*

Indicatorii calitativi *în rugby sunt reprezentaţi de execuţia cu acurateţe a elementelor tehnice şi structurilor componente ale sistemului defensiv şi ofensiv.*

Probe şi norme de control

Probele de control se vor concretiza în verificarea nivelului de însuşire tehnicii individuale, de execuţia cu acurateţe a elementelor tehnice şi structurilor componente ale sistemului defensiv şi ofensiv. De asemenea se vor concretiza prin verificare nivelului parametrilor fizici.

Viteza 10 m si 40 m

10 m

CLASIFICARE	REZULTATE INTERNATIONALE	CEL MAI BUN REZULTAT R 7 SENIORI
INAINTASI	1.65	1.94
3/4	1.58	1.78

40 m

CLASIFICARE	REZULTATE INTERNATIONALE	CEL MAI BUN REZULTAT R 7 SENIORI
INAINTASI	5.1	5.35
3/4	4.86	4.91

Lot Olimpic de Tineret Rugby 7s

Agilitate - Testul Ilinois

TESTUL ILLINOIS

CLASIFICARE	REZULTATE INTERNATIONALE	CEL MAI BUN REZULTAT R 7 SENIORI	MEDIA R 7 SENIORI
EXCELENT	< 15.2		
PESTE MEDIE	16.1 - 15.2	**15.2**	
MEDIU	18.1 - 16.2		**16.68**
SUB MEDIU	18.3 - 18.2		
SLAB	>18.3		

Putere - Testul Sargent;Saritura de pe loc ;Triplu salt

TESTUL SARGENT

CLASIFICARE	REZULTATE INTERNATIONALE	CEL MAI BUN REZULTAT R 7 SENIORI	MEDIA R 7 SENIORI
EXCELENT	> 70cm		
FOARTE BINE	61-70cm	**70cm**	
PESTE MEDIU	51-60cm		
SUB MEDIU	41-50cm		**50.23cm**
SLAB	31-40cm		
SUB SLAB	21-30		

Lot Olimpic de Tineret Rugby 7s

Saritura in lungima dupa loc

CLASIFICARE	REZULTATE INTERNATIONALE	CEL MAI BUN REZULTAT R 7 SENIORI	MEDIA R 7 SENIORI
EXCELENT	>250cm	**269cm**	
FOARTE BINE	241-250cm		**243cm**
PESTE MEDIU	231-240cm		
MEDIU	221-230cm		
SUB MEDIU	211-220cm		
SLAB	191-210cm		
SUB SLAB	<191cm		

TRIPLU SALT DE PE LOC

CLASIFICARE %	REZULTATE INTERNATIONALE	CEL MAI BUN REZULTAT R 7 SENIORI	MEDIA R 7 SENIORI
91-100	9.80-10.50m		
81-90	9.05-9.79m		
71-80	8.30-9.04m	**8.30m**	
61-70	7.50-8.29m		
51-60	6.75-7.49m		**7.45m**
41-50	6.00-6.74m		
31-40	5.25-5.99m		
21-30	4.50-5.24m		
11-20	3.65-4.49m		
1-10	2.90-3.64m		

Lot Olimpic de Tineret Rugby 7s

Anduranta aeroba - Testul Yo-Yo Intermittent Recovery Test

TESTUL YO-YO INTERMITTENT RECOVERY LEVEL 1

CLASIFICARE	REZULTATE INTERNATIONALE	CEL MAI BUN REZULTAT R 7 SENIORI
INAINTASI	LEVEL 20-21	LEVEL 17.1
3/4	LEVEL 21-22	LEVEL 20.2

Putere Anaeroba in timpul alergarii - Running Based Anaerobic Sprint test – RAST

TESTUL RUNNING BASED ANAEROBIC SPRINT TEST - RAST

CLASIFICARE	REZULTATE INTERNATIONALE	CEL MAI BUN REZULTAT R 7 SENIORI
WORLD CLASS	1500 watts	
EXCELENT	1000 - 1499 watts	1360.2 watts
MEDIU	600-700 watts	

Forta muscular: Genoflexiuni- o repetare maximal; Impins orizontal- o repetare maximal; Indreptari- o repetare maximala

GENUFLEXIUNI - 1 RM

GREUTATE SPORTIV - KG	REZULTATE INTERNATIONALE	CEL MAI BUN REZULTAT R 7 SENIORI
75 KG	178 KG	110 KG
85 KG	188 KG	160 KG
95 KG	200 KG	140 KG
105 KG	207 KG	130 KG

Lot Olimpic de Tineret Rugby 7s

IMPINS ORIZONTAL - 1 RM

GREUTATE SPORTIV - KG	REZULTATE INTERNATIONALE	CEL MAI BUN REZULTAT R 7 SENIORI
75 KG	134 KG	80KG
85 KG	141 KG	120 KG
95 KG	150 KG	120 KG
105 KG	155 KG	130 KG

INDREPTARI - 1 RM

GREUTATE SPORTIV - KG	REZULTATE INTERNATIONALE	CEL MAI BUN REZULTAT R 7 SENIORI
75 KG	214 KG	130 KG
85 KG	226 KG	160 KG
95 KG	239 KG	140 KG
105 KG	248 KG	150 KG

Circuitele medicale

Acestea se vor efectua conform prevederilor legale (de două ori pe an) sau de câte ori va fi necesar.

Grafica circuitelor medicale: februarie 2027- august 2027

Controale doping

Acestea se vor efectua la solicitarea Federaţiei, a COSR sau a structurilor internaţionale.

Lot Olimpic de Tineret Rugby 7s

CAPITOLUL IX

SISTEMUL DE SUSTINERE A EFORTULUI ŞI DE SISTEMUL DE ASIGURARE A REFACERII DUPĂ EFORT

1. Medicaţie de susţinere a efortului – detaliat si cu avizul INMS;
2. Mijloace şi aparatură de refacere;
3. Mijloace de susţinere ştiinţifică, implementarea in programul de pregatire a unor programe de monitorizare a performantelor individuale si colective pregatire a unor programe de monitorizare a performantelor individuale si colective (rugbytrain, video analiza) precum si de evaluarea a calitatilor fizice (GPS; fotocelule, etc.)

SCHEMĂ SUSŢINĂTOARE

- Poliminerale
- Concentrate proteice si aminoacizi
- Vitamine
- Compusi glucidici
- Hepatoprotectoare, antioxidante, stimulente.