



**¡ENTRENÁ EN
NUEVA ZELANDA!**



PROGRAMA DE ALTO RENDIMIENTO

**INSIDE RUNNING
ACADEMY**

The Ultimate Rugby Development Experience

Gracias por tu interés en unirse al programa de Nueva Zelanda

LO QUE PUEDES ESPERAR DE ESTA EXPERIENCIA:

FULL-TIME TRAINING

Nuestro programa de la Academia refleja en frecuencia e intensidad el entrenamiento de jugadores profesionales del Super Rugby Neocelandez.

EDUCACIÓN

Todos los jugadores asistirán a los talleres sobre habilidades mentales, revisión del juego.

FUERZA Y ACONDICIONAMIENTO

Nuestro programa de fuerza y acondicionamiento se concentra en entrenamiento de movimiento funcional antes del incremento de cargas. Nuestro primer objetivo es conseguir que todos los jugadores se muevan con eficacia en el gimnasio antes de agregar carga para construir fuerza. Todos los jugadores se prueban en medidas clave de fuerza y acondicionamiento al inicio de su estadía en la Academia, y luego otra vez en el cierre.

DESARROLLO CONTINUO

Todos los jugadores deben desarrollar un plan de cómo van a continuar desarrollando su rugby cuando regresan a casa. Este es nuestro punto clave de diferencia, ya que entendemos que nuestra Academia es el comienzo del viaje de desarrollo de cada jugador.

LIDERAZGO Y DESARROLLO PERSONAL

Desarrollamos habilidades de liderazgo primero rompiendo las barreras, consiguiendo jugadores fuera de su zona de confort y construyendo un ambiente seguro donde todos sienten que pertenecen y pueden ser ellos mismos. Entonces empezamos a desafiar a los jugadores a desarrollar sus habilidades de liderazgo a través de actividades especiales de la Academia.

DESTREZAS

Tenemos un gran énfasis en las destrezas. Los jugadores aprenden de entrenadores líderes del rugby Neozelandés, entrenadores profesionales que viven por y para el rugby. Nos enfocamos en el aprendizaje a través de sesiones especiales de microdestrezas tres veces por semana y una sesión dedicada en cancha a la puesta en funcionamiento de estas destrezas.





NUESTRA TÍPICA SEMANA DE ENTRENAMIENTO:

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	
8.00 am	Acute Injury Clinic		Recovery day We also use this day for testing, and/ or Academy Field trips			
8.45 am	Academy Meeting					
9.00 am	Cym: strenght & focus	Cym: Strenght & focus			Gym: Speed & Power Focus	Gym: Game Prep Focus
10.00 am					Micro Skills	
10.30 am	Micro Skills	Micro Skills			Physiotherapy	Micro Skills
11.00 am	Physiotherapy	Physiotherapy				Educational Workshop
12.00 pm						
1.00 pm	Skills: Focus on Fundamental skills	Skills: Focus on Catch / Pass / Run & Decision Making			Skills: Focus on Collision & Game Readiness	Coach One-on-One's: Feedback & Video Review
2.30 pm	Recovery Session	Recovery Session		Recovery Session		
6.00 pm		Club Training	Yoga Session (Optional)	Club Training		

[VER WEBSITE DE LA ACADEMIA](#)

PROGRAMA DE 4 SEMANAS

OPCIÓN 1



2 DE ENERO
SALIDA DE ARGENTINA



27 DE ENERO
REGRESO DESDE AUCLKAND

PRECIO FINAL CON AEREOS INCLUIDOS: U\$D 4980

EL PRECIO DE ESTE PAQUETE INCLUYE:

Entrenamiento en New Zealand Rugby Academy.

Transfer desde el aeropuerto a la casa de la familia que alojara al jugador.

Alojamiento en casa de familia con media pensión de lunes a viernes y pensión completa el fin de semana.

Apoyo y asistencia durante el transcurso del programa por miembros del staff de Rugby Exchange en cada entrenamiento, gimnasio y a disposición ante cualquier eventualidad.

Organización de excursiones los fines de semana para conocer los lugares más lindos y emblemáticos de la isla norte de Nueva Zelanda.

Vuelos incluidos Buenos Aires - Auckland - Buenos Aires con Lan chile acompañados desde Ezeiza por staff Rugby Exchange.

ÚLTIMOS LUGARES



PROGRAMA DE 4 SEMANAS

OPCIÓN 2



3 DE ENERO
SALIDA DE ARGENTINA



1 DE FEBRERO
REGRESO DESDE AUCLKAND

PRECIO FINAL CON AEREOS INCLUIDOS: U\$D 5240

EL PRECIO DE ESTE PAQUETE INCLUYE:

Entrenamiento en New Zealand Rugby Academy

Transfer desde el aeropuerto a la casa de la familia que alojara al jugador.

Alojamiento en casa de familia con media pensión de lunes a viernes y pensión completa el fin de semana.

Apoyo y asistencia durante el transcurso del programa por miembros del staff de Rugby Exchange en cada entrenamiento, gimnasio y a disposición ante cualquier eventualidad.

Organización de excursiones los fines de semana para conocer los lugares más lindos y emblemáticos de la isla norte de Nueva Zelanda.

Vuelos incluidos Buenos Aires - Auckland - Buenos Aires con Lan Chile acompañados desde Ezeiza por staff Rugby Exchange.



CUPOS LIMITADOS

PROGRAMA DE 8 SEMANAS

OPCIÓN 3



2 DE ENERO

SALIDA DE ARGENTINA



2 DE MARZO

REGRESO DESDE AUCLKAND

PRECIO FINAL CON AEREOS INCLUIDOS: U\$D 8700

EL PRECIO DE ESTE PAQUETE INCLUYE:

Entrenamiento en New Zealand Rugby Academy.

Alojamiento en casa de familia con media pensión de lunes a viernes y pensión completa el fin de semana.

Apoyo y asistencia durante el transcurso del programa por miembros del staff de Rugby Exchange en cada entrenamiento, gimnasio y a disposición ante cualquier eventualidad.

Organización de excursiones los fines de semana para conocer los lugares más lindos y emblemáticos de la isla norte de Nueva Zelanda.

8 semanas de alojamiento en casa de familia con media pensión.

8 semanas Academia de Rugby.

Vuelos incluidos Buenos Aires - Auckland - Buenos Aires con Lan Chile acompañados desde Ezeiza por staff Rugby Exchange.

CUPOS LIMITADOS



PROGRAMA DE 4 SEMANAS

OPCIÓN 4



PRECIO FINAL CON AEREOS INCLUIDOS: U\$D 5499

EL PRECIO DE ESTE PAQUETE INCLUYE:

Programa con Vuelos EMIRATES - Programa de Academia INTENSIVO

Programa de entrenamiento de rugby en la Academia

Entrenamientos técnicos, tácticos, destrezas individuales, fuerza y acondicionamiento (ver detalle de semana tipo en adjunto)

Alojamiento en casa de familia Neozelandesa durante la estadía en Nueva Zelanda

Transfer in - recibimiento en Aeropuerto de Auckland y traslado a la casa de familia

Asistencia por parte de Rugby Exchange durante tu estadía en Nueva Zelanda

Organización de actividades culturales y turísticas los días libres



CUPOS LIMITADOS

PROGRAMA DE 4 SEMANAS

OPCIÓN 5



1 DE FEBRERO

SALIDA DE ARGENTINA



2 DE MARZO

REGRESO DESDE AUCLKAND

PRECIO FINAL CON AEREOS INCLUIDOS: U\$D 5499

EL PRECIO DE ESTE PAQUETE INCLUYE:

Programa con Vuelos EMIRATES - Programa de Academia INTENSIVO

Programa de entrenamiento de rugby en la Academia

Entrenamientos técnicos, tácticos, destrezas individuales, fuerza y acondicionamiento (ver detalle de semana tipo en adjunto)

Alojamiento en casa de familia Neozelandesa durante la estadía en Nueva Zelanda

Transfer in - recibimiento en Aeropuerto de Auckland y traslado a la casa de familia

Asistencia por parte de Rugby Exchange durante tu estadía en Nueva Zelanda

Organización de actividades culturales y turísticas los días libres



CUPOS LIMITADOS

PROGRAMA DE 6 SEMANAS

OPCIÓN 6



PRECIO FINAL CON AEREOS INCLUIDOS: U\$D 7499

EL PRECIO DE ESTE PAQUETE INCLUYE:

Programa con Vuelos EMIRATES - Programa de Academia INTENSIVO

Programa de entrenamiento de rugby en la Academia

Entrenamientos técnicos, tácticos, destrezas individuales, fuerza y acondicionamiento (ver detalle de semana tipo en adjunto)

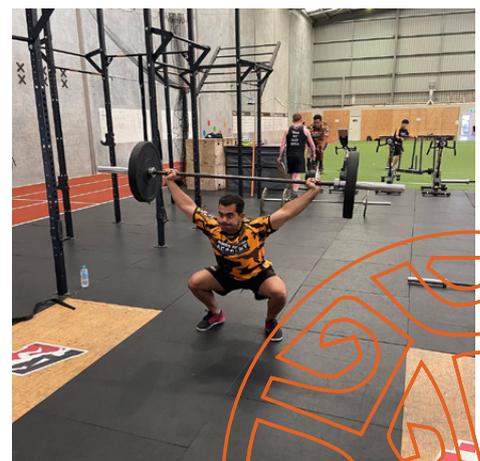
Alojamiento en casa de familia Neozelandesa durante la estadía en Nueva Zelanda

Transfer in - recibimiento en Aeropuerto de Auckland y traslado a la casa de familia

Asistencia por parte de Rugby Exchange durante tu estadía en Nueva Zelanda

Organización de actividades culturales y turísticas los días libres

CUPOS LIMITADOS



PROGRAMA DE 8 SEMANAS

OPCIÓN 7



7 DE ENERO
SALIDA DE ARGENTINA



10 DE MARZO
REGRESO DESDE AUCLKAND

PRECIO FINAL CON AEREOS INCLUIDOS: U\$D 8799

EL PRECIO DE ESTE PAQUETE INCLUYE:

Programa con Vuelos Buenos Aires /Auckland / Buenos Aires - LATAM
Programa de Academia INTENSIVO

Programa de entrenamiento de rugby en la Academia

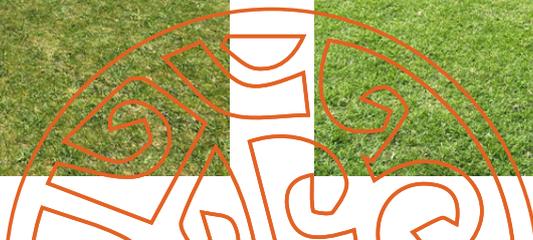
Entrenamientos técnicos, tácticos , destrezas individuales, fuerza y acondicionamiento (ver detalle de semana tipo en adjunto)

Alojamiento en casa de familia Neozelandesa durante la estadía en Nueva Zelanda

Transfer in - recibimiento en Aeropuerto de Auckland y traslado a la casa de familia

Asistencia por parte de Rugby Exchange durante tu estadía en Nueva Zelanda

Organización de actividades culturales y turísticas los días libres





LEARN FROM THE BEST



FERNANDO ALCARAZ

Whatsapp +5411 4411 5057
fernando@alcarazsports.com

www.alcarazsports.com

 [@alcarazsports](https://www.instagram.com/alcarazsports)