

** ✨ PLAN DE 4 SEMANAS: POTENCIACIÓN NEUROMUSCULAR Y SALTO VERTICAL PARA ÁLVARO **

Objetivo: Maximizar el salto vertical mediante mejora de reactividad neuromuscular (RSI), potencia explosiva, transferencia técnica y eficiencia del SNC.



PLANIFICACIÓN GENERAL SEMANAL

Duración: 4 semanas

Distribución: - **Lunes:** Fuerza explosiva de piernas (Gimnasio) - **Martes:** Upper body + Core (Gimnasio) - **Miércoles:** Técnica de salto + Vóley (3h) - **Jueves:** Pliometría + movilidad neural (casa) - **Viernes:** Vóley (3h) + contrast training adaptado (casa, sin pesas) - **Sábado:** Movilidad completa + recuperación activa - **Domingo:** Descanso absoluto o caminata ligera

Se prioriza **calidad por sobre volumen**. La carga neural está cuidadosamente dosificada.



LUNES: FUERZA EXPLOSIVA DE PIERNAS

Objetivo: Activar unidades motoras rápidas, mejorar potencia bajo carga ligera-moderada.

Bloque A - Activación Neural

- Jump rope: 3x30 seg
- Skipping alto: 2x20 m
- Skater bounds: 2x10 reps

Bloque B - Sentadilla concéntrica

- Sentadilla al cajón (con pausa): 4x3 reps @ 75-80% 1RM
- Jump Squat con barra (30-40% 1RM): 3x4 reps, máxima velocidad
- Sentadilla isométrica profunda (hold 5 seg): 3x5 reps

Bloque C - Accesorios

- Nordic curls: 3x6 lentas
 - Elevación talones a una pierna: 3x15
 - Plancha abdominal con perturbación (con compañero o banda): 3x30s
-



MARTES: UPPER + CORE

Objetivo: Mantener fuerza general, trabajar core y tracción.

- Dominadas lastradas: 4x5

- Press inclinado con mancuernas: 4x8
 - Remo con barra: 3x10
 - Face pulls: 3x15
 - Core anti-rotacional (Pallof press): 3x12/lado
 - Rollout con rueda: 3x10 lentos
-

MIÉRCOLES: TÉCNICA DE SALTO + VÓLEY

Objetivo: Transferencia técnica y control biomecánico

Antes del vóley:

- Grabar 5 saltos con carrera (sin pelota)
- Corrección de:
 - Swing de brazos
 - Transición pie izquierdo → pie derecho (si sos diestro)
- Uso del core (bloqueo abdominal pre-salto)

En vóley, evitá sobrecargar rodillas con bloqueos repetitivos si sentís fatiga neural.

JUEVES: PLIOMETRÍA DE CALIDAD (Casa)

Objetivo: Mejorar RSI, ciclo estiramiento-acortamiento, velocidad reactiva

- Depth Jump desde escalón firme (~45 cm): 4x3 (tiempo de contacto <0.25s)
 - Saltos a caja o banco rápido: 3x5
 - Drop jump lateral: 3x3/lado
 - Bounding reactivo (multisaltos): 3x20 m
 - Split squat pliométrico (sin carga): 2x6/lado
 - Estiramiento neural (PNF y movilidad tobillo/cadera)
-

VIERNES: VÓLEY (3h) + CONTRAST TRAINING ADAPTADO (Casa)

Objetivo: Transferencia real + estimulación neural sin pesas

Contrast Training adaptado post-vóley:

- Sentadilla con mochila o banda fuerte (2 reps pesadas) → salto vertical x3
- Elevación de cadera unilateral con peso corporal (3 reps lentas) → broad jump x2
- Split squat lento → salto en tijera x3/lado

Todo con descanso 2 min entre pares. Calidad > cantidad.



SÁBADO: MOVILIDAD Y RECUPERACIÓN ACTIVA

- Caminata suave o bicicleta 20–30 min
 - Movilidad completa: caderas, tobillos, columna
 - Rodillo de liberación miofascial 10–15 min
 - Respiración profunda diafragmática 5–10 min
-



DOMINGO: DESCANSO TOTAL

- No entrenamiento, máximo caminata ligera o movilidad pasiva
 - Suplementación sugerida: Creatina 5g/día, Omega 3, Cafeína pre entreno (días clave)
 - Dormir 8-9h, mínimo 6h de sueño profundo (ideal con app/reloj)
-



INDICADORES DE PROGRESO A SEMANA 4

- RSI modificado > 20%
 - CMJ +3-4 cm
 - SJ +2 cm
 - Mejora en salto técnico medido en video
 - Mayor sensación de "rebote rápido"
 - Disminución de tiempo de contacto en depth jumps
-

Notas finales: - Si sentís fatiga neural (reflejos lentos, saltos bajos, motivación baja), recortá volumen y aumentá descanso. - La explosividad se gana con calidad, no con repeticiones fallidas o fatiga. - Grabate 1 vez por semana en salto con carrera para comparar.

— Fin del plan —