

MESOCICLO DE TRANSFORMACIÓN MICROCICLO DE CARGA




Nomenclatura para las series con Repetición máxima se representa, por ejemplo: barra/10 rep. (serie de 10 repeticiones solo con la barra); se descansa lo indicado entre series, luego 50%/8rep. (después del descanso viene una serie de 8 repeticiones con el 50% del RM); 70%/6rep. (después del descanso viene una serie de 6 repeticiones con el 70% del RM); **85%/4rep. *3** (después del descanso viene 3 series de 4 repeticiones con el 85% del RM, y con respectivos descansos entre series).


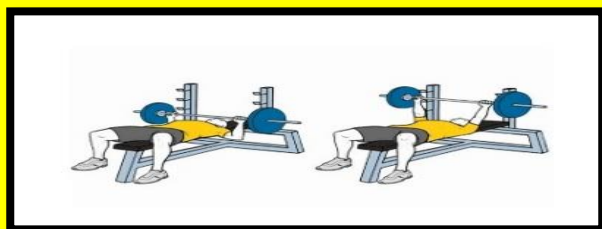
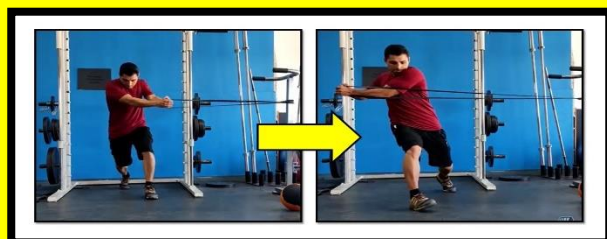
Escala de Borg modificada para la percepción de esfuerzo, en caso de contar con Repetición máxima (RM) de ejercicios como peso muerto, sentadilla, hip thrust, dominadas, remo con barra, press banca y press militar, seguir la nomenclatura de los porcentajes del RM a un costado de cada imagen. Como calcular RM indirecto [Ver Video de ejemplo](#)

Importante: cada ejercicio debe tener su progresión en cuanto al peso hasta llegar a la percepción solicitada en el documento, por lo cual podría tomar una o dos series previas antes de lo exigido como, por ejemplo: **3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre series y su intensidad de 6 en escala de Borg, pero para llegar a 6 en Borg, antes debes realizar una o dos series de 10 repeticiones a Borg 4 y 5 cada una como progresión para comenzar recién las 3 series de 10 rep. a Borg 6.**



Calentamiento: movilidad articular, elongaciones dinámicas o balísticas (solo para personas con experiencia en este tipo de elongaciones) 6 segundos y ejercicios dinámicos para activación. [Ver Video de ejemplo](#)

Ejercicio	Indicadores	Observaciones
<p>Clin tijera con barra o mancuernas</p>  <p>Ver Video de ejemplo1</p> <p>Ver Video de ejemplo2</p>	<p>4 series</p> <p>4 a 6 rep. (2 a 3 rep *pierna delantera)</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 6-7</p>	<p>Máxima aceleración en la extensión de cadera y en la tijera.</p>
<p>Salto en mini cuadrilátero</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>4 series</p> <p>Ida y vuelta * cada serie</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 6-7</p>	<p>Buscar máxima reactividad(tocar y salir lo más rápido y coordinado posible).</p>
<p>Sentadilla trasera</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4rep * 3</p> <p>1'30" a 2 min de descanso entre series.</p> <p>Escala de Borg 6-7</p>	

Tiburones con elástico o jumping Jacks con mancuernas	4 series	Buscar máxima aceleración en la fase concéntrica.
	6 a 10 rep.	
Ver Video de ejemplo1	1' a 1'30" descanso	
Ver Video de ejemplo2	escala de Borg 6-7	
Press banca	Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4rep * 3	1'30" a 2 min de descanso entre series. Escala de Borg 6-7
	Ver Video de ejemplo	
Rotación con zancada explosiva	4 series	Máxima aceleración y máximo frenado en la rotación.
	5 rep. * lado	
Ver Video de ejemplo	1' a 1'30" descanso	
	escala de Borg 6-7	
Plancha prona + traslación o plancha + tracción	3 series	Evitar rotar el tronco y cadera.
	5 a 10 rep. *lado	

 <p>Ver Video de ejemplo1</p> <p>Ver Video de ejemplo2</p>	<p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 6-7</p>	
<p>Bíceps + flexión de cadera</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>3 series</p> <p>6 a 10 rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Mantener espalda derecha y la flexión de codos hasta los 45º solamente.</p>
<p>Elongaciones de los grupos trabajados de 10 a 20 seg.</p> <p>En el caso de no sentir necesidad de elongar no será dañino para los resultados de los entrenamientos.</p>		