

MESOCICLO DE acumulación MICROCICLO DE carga



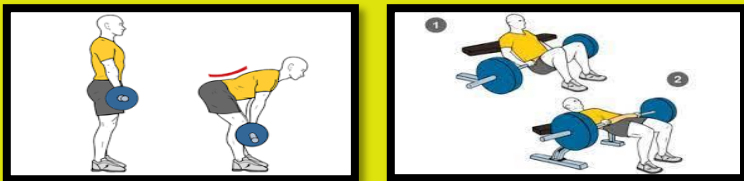

Nomenclatura para las series con Repetición máxima se representa, por ejemplo: barra/10 rep. (serie de 10 repeticiones solo con la barra); se descansa lo indicado entre series, luego 50%/8rep. (después del descanso viene una serie de 8 repeticiones con el 50% del RM); 70%/6rep. (después del descanso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

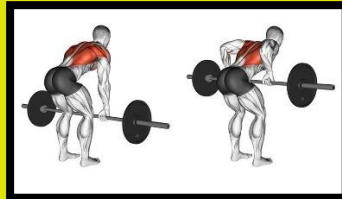
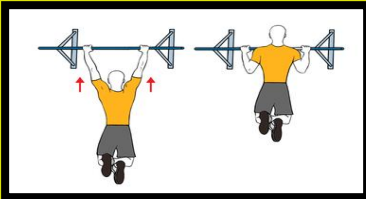
Importante: cada ejercicio debe tener su progresión en cuanto al peso hasta llegar a la percepción solicitada en el documento, por lo cual podría tomar una o dos series previas antes de lo exigido como, por ejemplo: **3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre series y su intensidad 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>Arranque colgante fuerza + potencia con barra</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>4 series</p> <p>4 rep. (fuerza + potencia y se repite)</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 6-7</p>	<p>Comenzar cada movimiento con la barra arriba de la altura de las rodillas.</p>
<p>Swing</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>4 series</p> <p>10 rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 6-7</p>	<p>Extender completamente la cadera al subir.</p>
<p>Peso muerto rumano o hip thrust</p>  <p>Ver Video de ejemplo 1</p> <p>Ver Video de ejemplo 2</p>	<p>Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4 rep * 3</p> <p>1'30" a 2 min de descanso entre series.</p> <p>Escala de Borg 6-7</p>	
<p>Tracciones explosivas con elástico o lanzamientos</p>  <p>Ver Video de ejemplo 1</p> <p>Ver Video de ejemplo 2</p>	<p>4 series</p> <p>6 a 10 rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 6-7</p>	<p>Cualquiera de las dos opciones buscar máxima aceleración en la fase excéntrica.</p>

Dominadas con lastre o remo horizontal con barra



[Ver Video de ejemplo1](#)

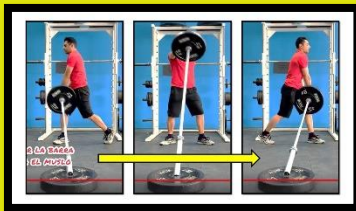
[Ver Video de ejemplo2](#)

Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.;
80%/4 rep * 3

1'30" a 2 min de descanso entre series.

Escala de Borg 6-7

Rotación con barra diagonal o con balón y elástico



[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)

4 series

5 a 10 rep. * lado

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 6-7

Mantener la espalda derecha, y realizar el pivote con la pierna trasera.

Puente lumbar + tracción con balón suizo



[Ver Video de ejemplo](#)

3 series

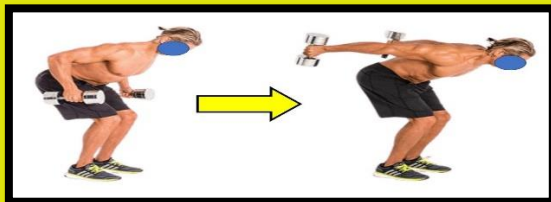
10 a 15 rep.

1' descanso

escala de Borg 6-7

Movimiento controlado.

Patada doble triceps



[Ver Video de ejemplo](#)

3 series

8-12 rep.

1' descanso

escala de Borg 6-7

Mantener los codos cerrados y evitar que se separen.

Elongaciones de los grupos trabajados de 10 a 20 seg.

En el caso de no sentir necesidad de elongar no será dañino para los resultados.