

## MESOCICLO DE REALIZACIÓN MICROCICLO DE RECUPERACIÓN

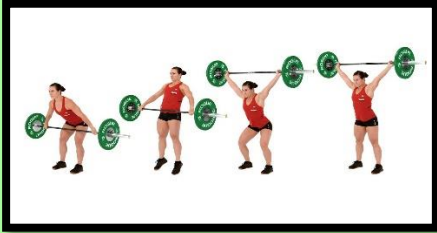
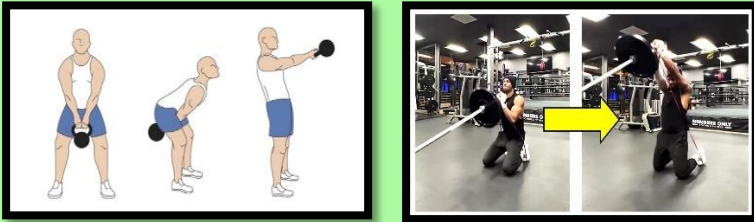
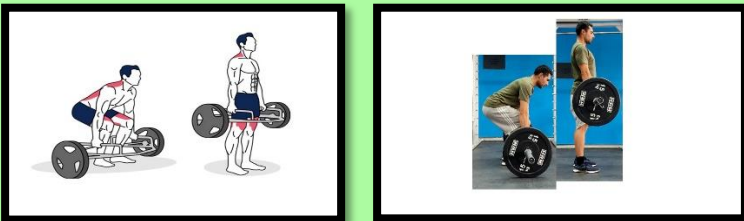
Nomenclatura para las series con Repetición máxima se representa, por ejemplo: barra/10 rep. (serie de 10 repeticiones solo con la barra); se descansa lo indicado entre series, luego 50%/8rep. (después del descanso viene una serie de 8 repeticiones con el 50% del RM); 70%/6rep. (después del descanso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

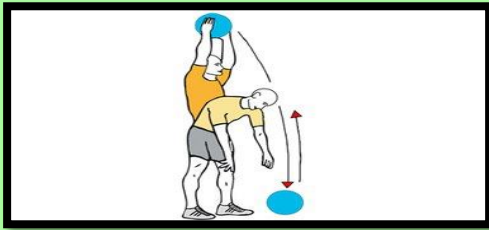
**Importante:** cada ejercicio debe tener su progresión en cuanto al peso hasta llegar a la percepción solicitada en el documento, por lo cual podría tomar una o dos series previas antes de lo exigido como, por ejemplo: **3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre series y su intensidad 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</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<p>3 series</p> <p>4 rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Máxima aceleración en la extensión de cadera.</p>
<p>Swing o extensión explosiva de cadera con barra</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo1</a></p> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo2</a></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 la espalda siempre derecha. Al pararse o levantarse a máxima velocidad.</p>
<p>Peso muerto hexagonal o convencional</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo 1</a></p> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo2</a></p>	<p>Barra/12rep.; 50%/10rep.; 60%/8rep.; <b>75%/6rep. *3</b></p> <p>1'30" a 2 min de descanso entre series.</p> <p>Escala de Borg 5-6</p>	

Lanzamiento descendente de balón sin rebote (**ver video**)



[Ver Video de ejemplo](#)

3 series

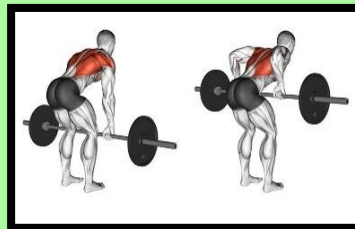
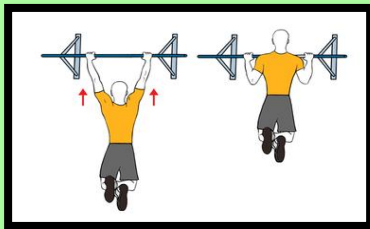
6 a 10 rep.

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 5-6

Máxima aceleración al lanzar hacia abajo.

Dominadas con lastre o remo horizontal con barra



[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)

Barra/12rep.; 50%/10rep.; 60%/8rep.; **75%/6rep. \*3**

1'30" a 2 min de descanso entre series.  
Escala de Borg 5-6

Mina terrestre: rotacion + empuje diagonal



[Ver Video de ejemplo](#)

3 series

5 a 10 rep. \* lado

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 5-6

Máxima aceleración en la rotación.

Patada al cielo con balón suizo



[Ver Video de ejemplo](#)

3 series

10 a 15 rep. \* pierna

1' descanso

escala de Borg 5-6

Elegir la opción más difícil de realizar en el momento.

## Escorpiones o alacrán



[Ver Video de ejemplo](#)

3 series

8-12 rep.

1' descanso

escala de Borg 5-6

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.

