

# MESOCICLO DE TRANSFORMACIÓN

## MICROCICLO DE IMPACTO


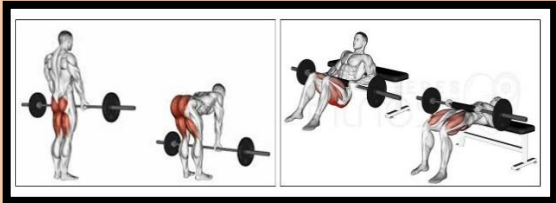
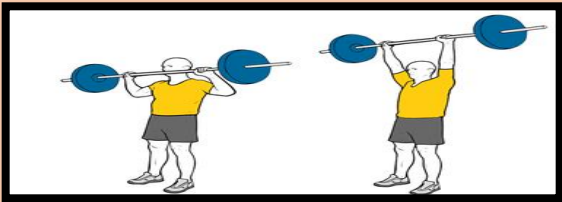

Nomenclatura para las series con Repetición máxima se representa, por ejemplo: barra/10 rep. (serie de 10 repeticiones solo con la barra); se descansa lo indicado entre series, luego 50%/8rep. (después del descanso viene una serie de 8 repeticiones con el 50% del RM); 70%/6rep. (después del descanso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




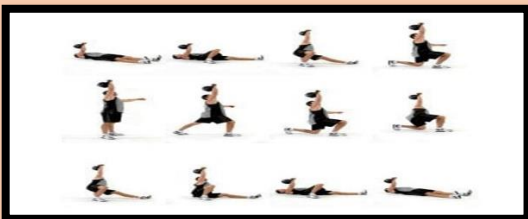
**Escala de Borg modificada** para la percepción de esfuerzo, en caso de contar con Repetición máxima (RM) de ejercicios como peso muerto, sentadilla, hip thrust, dominadas, remo con barra, press banca y press militar, seguir la nomenclatura de los porcentajes del RM a un costado de cada imagen. Como 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>Salto lateral con elástico</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<p>4 series</p> <p>5 saltos * lado</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Ver detalles en video de ejemplo.</p>
<p>Peso muerto rumano o hip thrust</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo1</a></p> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo2</a></p>	<p>Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; <b>85%/3rep. *3</b></p> <p>1'30" a 2 min de descanso entre series.</p> <p>Escala de Borg 7-8</p>	
<p>Press militar o empuje falso</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<p>Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; <b>85%/3rep. *3</b></p> <p>1'30" a 2 min de descanso entre series.</p> <p>Escala de Borg 7</p>	
<p>Press con mancuernas en banco inclinado</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<p>4 series</p> <p>8 a 12 rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Cabeza siempre tocando banco y ver detalles en video.</p>

<p>Sentadilla de luchador con balón y elástico</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<p>4 series</p> <p>6 a 10 rep.</p> <p>1` a 1`30" descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Mantener la espalda derecha.</p>
<p>Tracciones explosivas con barra diagonal y elástico</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<p>4 series</p> <p>6 rep. * lado</p> <p>1` a 1`30" descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Mantener espalda derecha y alternar agarre.</p>
<p>Uppercut con elástico y kettlebell</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<p>4 series</p> <p>10 a 15 rep. * lado</p> <p>1` a 1`30" descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Mantener la fluidez del ejercicio.</p>
<p>Levantamiento turco con mancuerna</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<p>4 series</p> <p>3 a 5 rep. * lado</p> <p>1` a 1`30" descanso</p> <p>escala de Borg 6-7</p>	<p>Mantener la mancuerna sobre el hombro, formando un puente de fuerza.</p>
<p><b>Elongaciones de los grupos trabajados de 10 a 20 seg.</b> En el caso de no sentir necesidad de elongar no será dañino.</p>		