

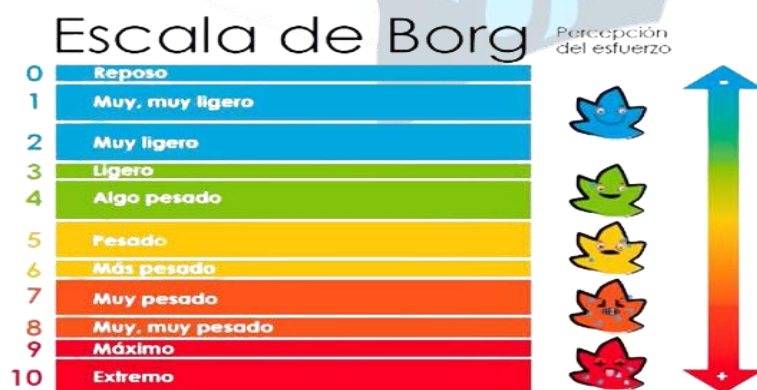
MESOCICLO DE acumulación

MICROCICLO DE ajuste



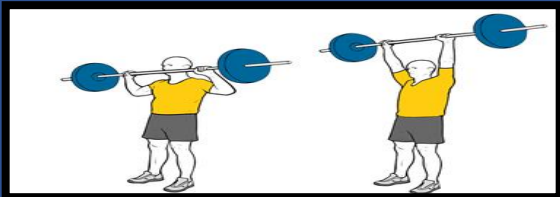
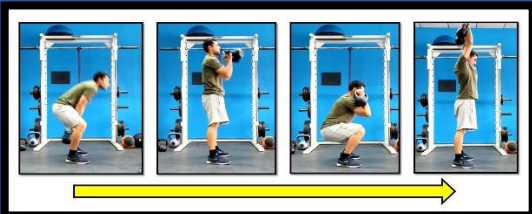
Repetición máxima (RM) de ejercicios como peso muerto, sentadilla, hip thrust, dominadas, remo con barra, press banca y press militar, seguir la nomenclatura de los porcentajes del RM a un costado de cada imagen. Si no se calculó RM al final de la semana anterior (micro ciclo de recuperación) calcularlo esta semana es de suma importancia, ya que esta semana se produce un principio de entrenamiento importante llamado **"Supercompensación"**, entonces de esta manera se podrá llegar a los nuevos RM, ya que el organismo se ha recuperado del mesociclo anterior de entrenamiento, realizar máximo 2 RM por día.

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 con carga sobre cajón</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 6</p>	<p>Evitar caer fuerte sobre cajón.</p>
<p>Hip thrust</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4rep.; 90%/al fallo (máximas medidas de seguridad) con esto se calcula el nuevo RM indirecto. El 90% representa el 8 en escala de BORG.</p> <p>1'30" a 3 min de descanso entre series.</p>	
<p>Press militar o empuje falso</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4rep.; 90%/al fallo (máximas medidas de seguridad) con esto se calcula el nuevo RM indirecto. El 90% representa el 8 en escala de BORG.</p> <p>1'30" a 3 min de descanso entre series.</p>	
<p>Mix: clin + sentadilla + empuje con kettlebells</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>3 series</p> <p>8 a 12 rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Mantener espalda derecha en todo momento, apoyarse en video de ejemplo.</p>

<p>Sentadilla skater sobre bosu</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>3 series</p> <p>5 a 10 rep. *lado</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Si cuesta mucho dar vuelta el bosu, y aun así sigue costando, realizarlo sin el bosu.</p>
<p>Rotación con disco</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>3 series</p> <p>5 rep. * lado</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Rotar con pivote en pie contrario al lado que se gira.</p>
<p>Muscle up con trx</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>Movimiento explosivo al subir y lento al bajar.</p>
<p>Rumano unipodal de poder</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>3 series</p> <p>12 rep. (6 * pierna)</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Mantener espalda derecha en todo momento.</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>		