

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](#)

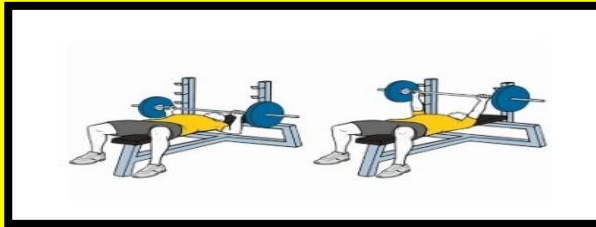
Importante: cada ejercicio debe tener su progresión en cuanto al peso hasta llegar a la percepción solicitada en el documento, por lo cual podría tomar una o dos series previas antes de lo exigido como, por ejemplo: **3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre series y su intensidad 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
Clin con mancuernas  Ver Video de ejemplo	4 series	Máxima aceleración en la extensión de cadera.
	4 a 6 rep.	
	1' a 1'30" descanso	
	escala de Borg 6-7	
Mini drop jump en disco  Ver Video de ejemplo	4 series	Buscar máxima reactividad(tocar y salir lo más rápido y coordinado posible).
	6 a 10	
	1' a 1'30" descanso	
	escala de Borg 6-7	
Sentadilla trasera  Ver Video de ejemplo	Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4rep * 3 o series de 6 a 10 rep en Escala de Borg 6-7 1'30" a 2 min de descanso entre series.	
Lanzamiento vertical de balón con elástico o jumping Jacks con mancuernas  Ver Video de ejemplo1 Ver Video de ejemplo2	4 series	Buscar máxima aceleración en la fase concéntrica (en el lanzamiento o empuje).
	6 a 10 rep.	
	1' a 1'30" descanso	
	escala de Borg 6-7	

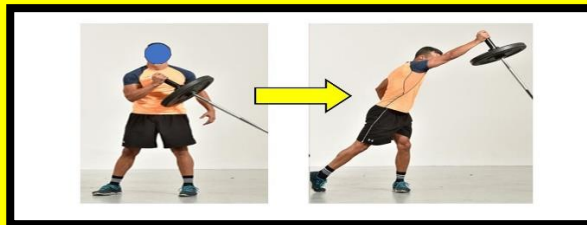
Press banca



[Ver Video de ejemplo](#)

Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; **80%/4rep * 3** o series de 6 a 10 rep en Escala de Borg 6-7
1'30" a 2 min de descanso entre series

Rotación + empuje



[Ver Video de ejemplo](#)

4 series

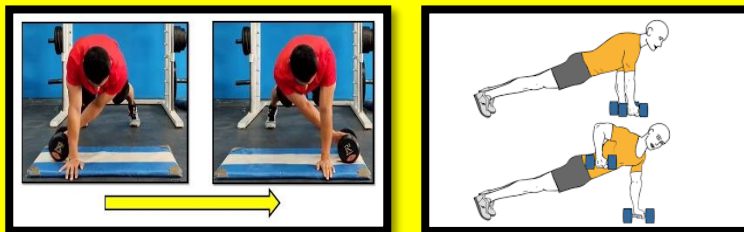
5 rep. * lado

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 6-7

La rotación comienza con la rotación explosiva de la cadera y pivote de pie trasero.

Plancha prona + traslación o plancha + tracción



[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)

3 series

5 a 10 rep. * lado

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 6-7

Evitar rotar el tronco y cadera.

Bíceps + empuje parado o arrodillado



[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)

3 series

8 a 12 rep.

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 5-6

Mantener espalda derecha y la flexión de codos hasta los 45º solamente.

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 de los entrenamientos.

