

MESOCICLO DE acumulación

MICROCICLO DE ajuste

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).

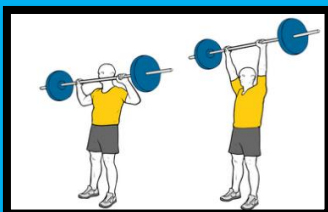
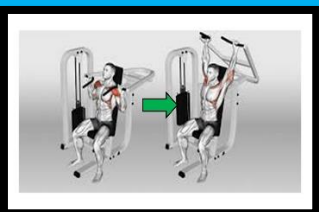
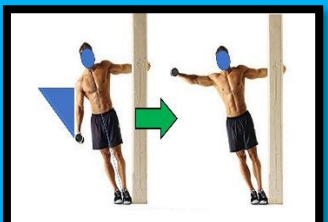
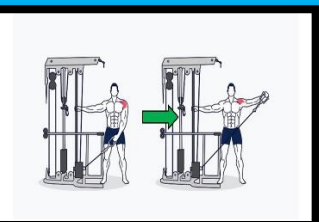


Escala de Borg modificada para la percepción de esfuerzo, en caso de contar con Repetición máxima (RM) de ejercicios como peso muerto, sentadilla, hip thrust, dominadas, remo con barra, press banca y press militar, seguir la nomenclatura de los porcentajes del RM a un costado de cada imagen. Como calcular RM indirecto [Ver Video de ejemplo](#)

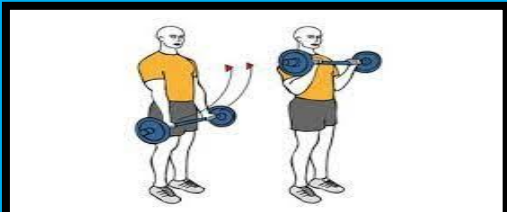

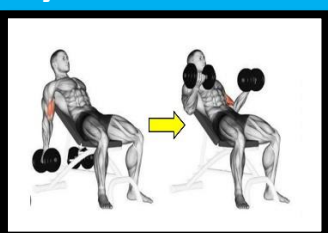
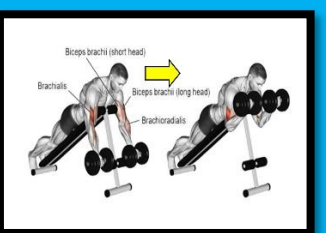
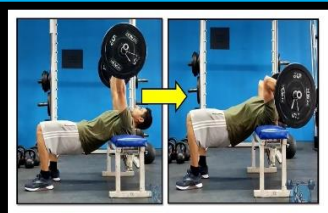
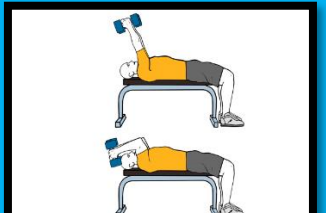
Importante: cada ejercicio debe tener su progresión en cuanto al peso hasta llegar a la percepción solicitada en el documento, por lo cual podría tomar una o dos series previas antes de lo exigido como, por ejemplo: **3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre series y su intensidad 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.**



Adaptación anatómica (Acumulación)

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
Press militar con barra o shoulder press   Ver Video de ejemplo1 Ver Video de ejemplo2	4 series al 70%RM Barra/10rep; 50%/10rep; 70%/10rep *4 8 a 12 rep. en shoulder P. 1' 30" a 2' descanso escala de Borg 5-6	Codos cerrados, evitar la hiperextensión de columna al empujar.
Elevación lateral inclinada con mancuerna o con polea baja   Ver Video de ejemplo1 Ver Video de ejemplo2	3 a 4 series 8 a 12 rep. * lado 1' a 1' 30" descanso escala de Borg 5-6	Evitar llevar arriba de la altura del hombro la mancuerna.
Elevación frontal con disco   Ver Video de ejemplo1 Ver Video de ejemplo2	3 a 4 series 8 a 12 rep. * lado 1' a 1' 30" descanso escala de Borg 5-6	Evitar llevar arriba de la altura del hombro el disco o cuerda, rodillas semi-flexionadas.

<p>Bíceps con barra</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>4 series</p> <p>8 a 12 rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Evitar la hiperextensión de columna al subir la barra.</p>
<p>Curl martillo de bíceps</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>3 a 4 series</p> <p>8 a 12 rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Movimiento controlado al bajar las mancuernas, flexión máxima de codos 45°.</p>
<p>Curl de bíceps inclinado o Curl inclinado boca abajo con mancuernas</p>   <p>Ver Video de ejemplo1</p> <p>Ver Video de ejemplo2</p>	<p>3 a 4 series</p> <p>8 a 12 Rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Movimiento controlado al bajar las mancuernas, flexión máxima de codos 45°.</p>
<p>Press francés con barra o c/ mancuernas</p>   <p>Ver Video de ejemplo1</p> <p>Ver Video de ejemplo2</p>	<p>3 a 4 series</p> <p>8 a 12 rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Codos siempre fijos, evitar que se vayan hacia atrás cuando la barra o mancuernas bajen.</p>

<p>Patada doble de tríceps con mancuernas o escorpiones (codos cerrados)</p>  <p>Ver Video de ejemplo1</p> <p>Ver Video de ejemplo2</p>	<p>3 a 4 series</p> <p>8 a 12 rep. / 4 a 6 rep. por pierna levantada.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Codos fijos, evitar que os codos bajen, codos cerrados en escorpiones.</p>
<p>Extensión de codos con mancuerna Inclinado o polea tríceps o Extensiones de codos por encima de la cabeza con polea alta</p>  <p>Ver Video de ejemplo1</p> <p>Ver Video de ejemplo2</p>	<p>3 a 4 series</p> <p>8 a 12 rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Codos fijos, evitar que os codos bajen, codos cerrados</p>
<p>Plancha lateral dinámica</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>3 a 4 series</p> <p>5 a 10 rep. * lado</p> <p>1' descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Evitar que la cadera caiga en cualquier etapa de ejercicio.</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>		