

# MESOCICLO DE acumulación

## MICROCICLO DE carga

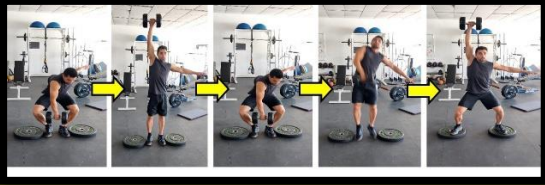

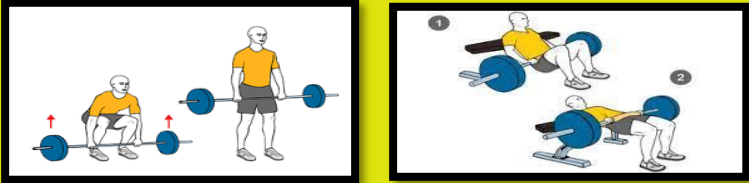

Nomenclatura para las series con Repetición máxima se representa, por ejemplo: barra/10 rep. (serie de 10 repeticiones solo con la barra); se descansa lo indicado entre series, luego 50%/8rep. (después del descanso viene una serie de 8 repeticiones con el 50% del RM); 70%/6rep. (después del descanso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

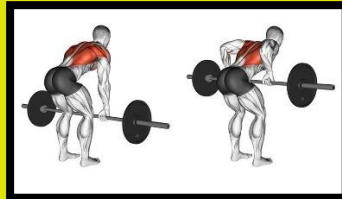
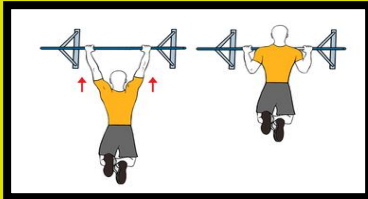
**Importante:** cada ejercicio debe tener su progresión en cuanto al peso hasta llegar a la percepción solicitada en el documento, por lo cual podría tomar una o dos series previas antes de lo exigido como, por ejemplo: **3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre series y su intensidad 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
<p>Arranque unilateral con mancuerna</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<p>4 series</p> <p>4 rep. (fuerza + potencia y se repite)</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 6-7</p>	<p>Comenzar cada movimiento con la barra arriba de la altura de las rodillas.</p>
<p>Swing con kettlebell</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<p>4 series</p> <p>10 rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 6-7</p>	<p>Extender completamente la cadera al subir.</p>
<p>Peso muerto o hip thrust</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo 1</a></p> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo 2</a></p>	<p>Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; <b>80%/4rep * 3</b> o series de 6 a 10 rep en Escala de Borg 6-7</p> <p>1'30" a 2 min de descanso entre series.</p>	
<p>Lanzamientos descendentes sobre cajón</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 6-7</p>	<p>Lanzar desde arriba de cajón sobre una colchoneta.</p>

## Dominadas con lastre o remo horizontal con barra



[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)

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 con barra diagonal o rotación estocada



[Ver Video de ejemplo](#)

4 series

5 a 10 rep. \* lado

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 6-7

Mantener la  
espalda derecha.

## Dorso lumbares cruzado



[Ver Video de ejemplo](#)

3 series

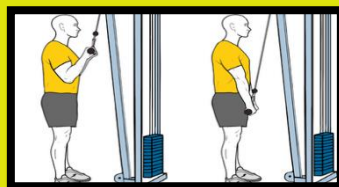
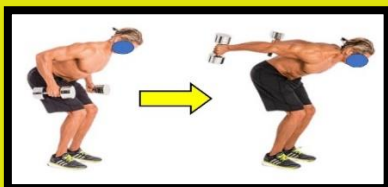
10 a 15 rep.

1' descanso

escala de Borg 6-7

Movimiento  
controlado.

## Patada triceps o triceps con polea alta polea alta



[Ver Video de ejemplo](#)

3 series

8-12 rep.

1' descanso

escala de Borg 6-7

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.