

# MESOCICLO DE TRANSFORMACIÓN MICROCICLO DE IMPACTO



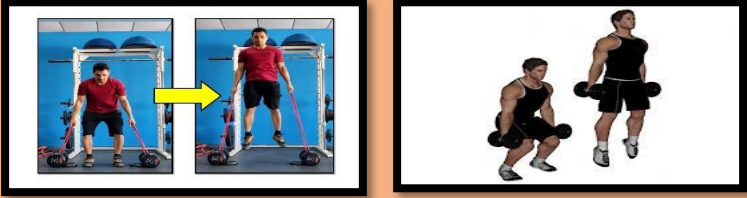
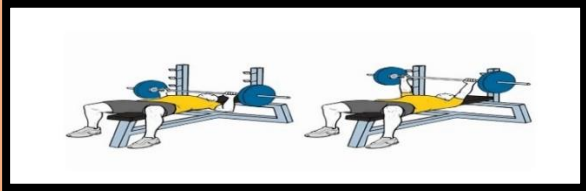
Nomenclatura para las series con Repetición máxima se representa, por ejemplo: barra/10 rep. (serie de 10 repeticiones solo con la barra); se descansa lo indicado entre series, luego 50%/8rep. (después del descanso viene una serie de 8 repeticiones con el 50% del RM); 70%/6rep. (después del descanso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

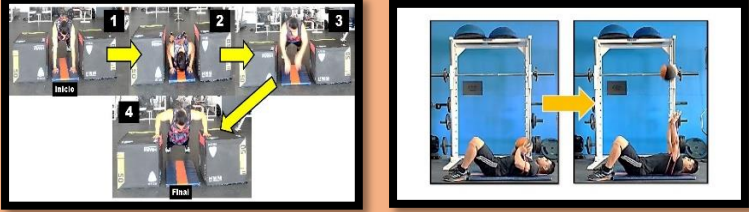
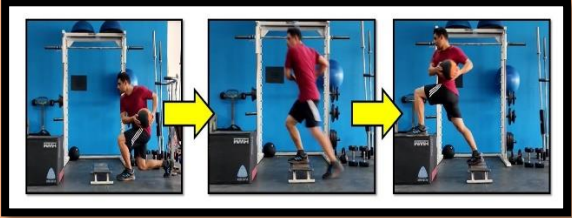


**Escala de Borg modificada** para la percepción de esfuerzo, en caso de contar con Repetición máxima (RM) de ejercicios como peso muerto, sentadilla, hip thrust, dominadas, remo con barra, press banca y press militar, seguir la nomenclatura de los porcentajes del RM a un costado de cada imagen. Como 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>Bosh clin con barra o mancuernas + elástico</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo1</a></p> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo2</a></p>	<p>4 series</p> <p>2 a 3 Rep. * pierna delantera</p> <p>1'30'' a 2' min descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Máxima aceleración en la fase de extensión de cadera.</p>
<p>Sentadilla</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo1</a></p>	<p>Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4rep; <b>85%-90%/3* 2 Rep.</b></p> <p>escala de Borg 7-8</p> <p>2' a 3' min descanso entre series</p>	
<p>Salto con resistencia o con mancuernas</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo1</a></p> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo2</a></p>	<p>4 series</p> <p>6 a 10 rep.</p> <p>2' min descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>No disminuir la reactividad por exceso de carga.</p>
<p>Press banca</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo1</a></p>	<p>Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4rep; <b>85%-90%/3* 2 Rep.</b></p> <p>escala de Borg 7-8</p> <p>2' a 3' min descanso entre series</p>	

<p>Drills pliometría tren superior (elegir uno)</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo1</a></p> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo2</a></p>	<p>4 series</p> <p>6 a 10rep.</p> <p>2´ min descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Fase concéntrica explosiva.</p>
<p>Rotación de poder</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<p>4 series</p> <p>5 rep. * lado</p> <p>1´ a 1´30" descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Calcular bien el largo de los pasos entre cajón y step.</p>
<p>Plancha supina con abducción y flexión de cadera</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<p>4 series</p> <p>10 rep. * lado de flexión y abducción</p> <p>1´ descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Mantener siempre los pies y la cabeza en el aire.</p>
<p>Bíceps c/ barra + flexión de cadera o Bíceps en banco inclinado</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo1</a></p> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo2</a></p>	<p>3 series</p> <p>8 a 12 rep.</p> <p>1´ a 1´30" descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>La cabeza está en todo momento tocando el banco y la flexión de codos hasta los 45º solamente.</p>

Vuelta al mundo con disco o cuerda de resistencia		3 series	Movimiento controlado, espalda siempre derecha, rodillas semiflexionadas.
 		8 a 12 rep.	
		1' a 1'30" descanso	
		escala de Borg 7	
<a href="#">Ver Video de ejemplo1</a> <a href="#">Ver Video de ejemplo2</a>			
<b>Elongaciones de los grupos trabajados de 10 a 20 seg.</b> En el caso de no sentir necesidad de elongar no será dañino para los resultados de los entrenamientos.			