

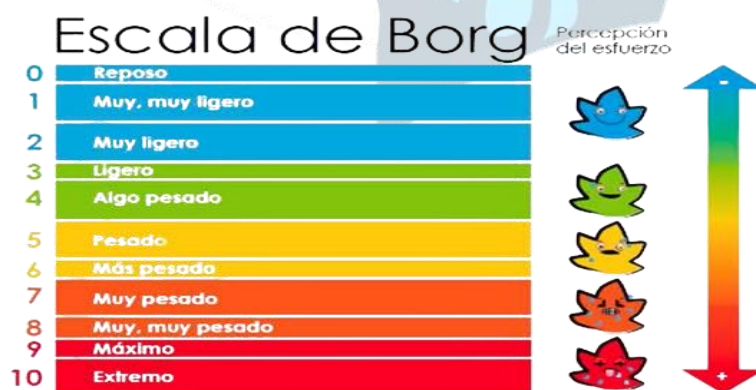
# MESOCICLO DE acumulación

## MICROCICLO DE ajuste

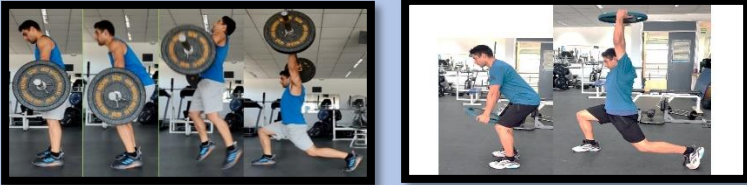

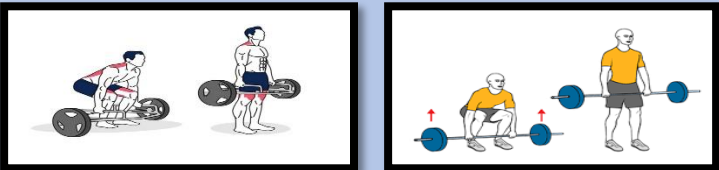
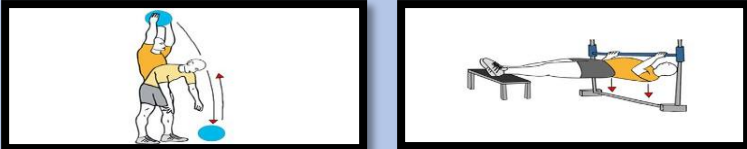
Repetición máxima (RM) de ejercicios como peso muerto, sentadilla, hip thrust, dominadas, remo con barra, press banca y press militar, seguir la nomenclatura de los porcentajes del RM a un costado de cada imagen. Si no se calculó RM al final de la semana anterior (micro ciclo de recuperación) calcularlo 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](#)

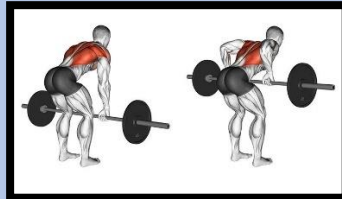
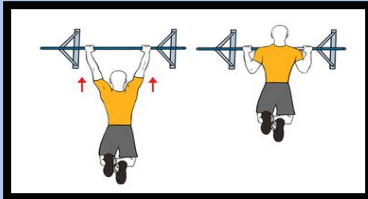
**Importante:** cada ejercicio debe tener su progresión en cuanto al peso hasta llegar a la percepción solicitada en el documento, por lo cual podría tomar una o dos series previas antes de lo exigido como, por ejemplo: **3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre series y su intensidad 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>Arranque colgante tijera c/ barra o disco</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo1</a></p> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo2</a></p>	<p>3 series</p> <p>2 a 3 rep. * pierna delantera</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Barra siempre comienza arriba de las rodillas.</p> <p>Buscar máxima aceleración.</p>
<p>Extensión explosiva de cadera con barra diagonal</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></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>Mantener la espalda siempre derecha. Al levantarse máx. velocidad.</p>
<p>Peso muerto</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo 1</a></p> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo2</a></p>	<p>Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4rep.; <b>90%/al fallo</b> (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>Lanzamiento descendente de balón o remo invertido</p>  <p><a href="#">Ver Video de ejemplo1</a></p> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo2</a></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>Cualquiera de las dos opciones buscar máxima aceleración en la fase excéntrica.</p>

## Dominadas con lastre o remo horizontal con barra

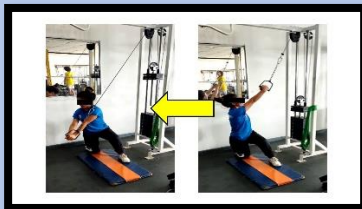


[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)

Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4rep.; **90%/al fallo** (máximas medidas de seguridad) con esto se calcula el nuevo RM indirecto. El 90% representa el 8 en escala de BORG. 1'30" a 3 min de descanso entre series.

## Rotación- polea alta o rotación ascendente c/ elas



[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)

3 series

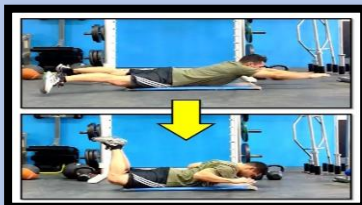
5 a 10 rep. \* lado

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 5-6

Ejercicio controlado tanto en la fase concéntrica y excéntrica.

## Dorso lumbares o banco CorePower Glute Ham



[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)

3 series

10 a 15 rep.

1' descanso

escala de Borg 5-6

Elegir la opción más difícil de realizar en el momento.

## Press frances con barra



[Ver Video de ejemplo](#)

3 series

8-12 rep.

1' descanso

escala de Borg 5-6

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.