

## MESOCICLO DE acumulación 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](#)

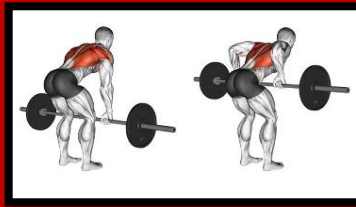
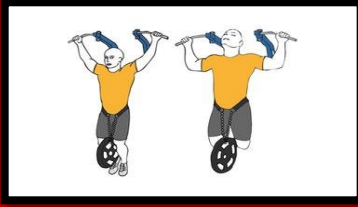
**Importante:** cada ejercicio debe tener su progresión en cuanto al peso hasta llegar a la percepción solicitada en el documento, por lo cual podría tomar una o dos series previas antes de lo exigido como, por ejemplo: **3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre series y su intensidad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

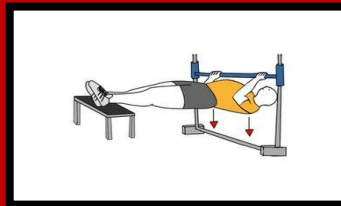
Ejercicio	Indicadores	Observaciones
<p>Clin tijera luchador</p> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo</a></p>	<p>4 series</p> <p>2 a 3 repeticiones * pierna</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Extensión explosiva de cadera en la salida.</p>
<p>Peso muerto (elegir) + Sentadilla de luchador</p> <div data-bbox="121 909 477 1129">  </div> <div data-bbox="509 909 865 1129">  </div> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo1</a></p> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo2</a></p> <p>+</p> <div data-bbox="217 1451 766 1677">  </div> <p><a href="#">Ver Video de ejemplo3</a></p>	<p><b>Contraste:</b> Primer ejercicio de fuerza y luego ejercicio pliométrico (máximo 10 seg de separación entre ejercicios).</p> <p><b>*Para realizar el primer ejercicio calentar de la siguiente manera: Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4rep; 85%-90%/2 a 3 Rep. (en esta serie comienza el contraste).</b></p> <p>4 series</p> <p>2 a 3 rep. al 85-90%RM + 6 a 10 rep.</p> <p>2' a 3' min descanso</p> <p>escala de borg 7-8</p>	

Dominadas c/ lastre o remo + tracciones explosivas con elásticos o remo invertido explosivo



[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)



[Ver Video de ejemplo3](#)

[Ver Video de ejemplo4](#)

**Contraste:** Primer ejercicio de fuerza y luego ejercicio pliométrico (máximo 10 seg de separación entre ejercicios).

**\*Para realizar el primer ejercicio calentar de la siguiente manera: Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4rep; 85%-90%/2 a 3 Rep. (en esta serie comienza el contraste).**

4 series

2 a 3 rep. al 85-90%RM + 6 a 10 rep.

2' a 3' min descanso

escala de Borg 7-8

Swing estocada

[Ver Video de ejemplo](#)

4 series

5 rep. \* lado

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 7

Coordinar y mantener la espalda derecha.

CORE / Superman con elástico y bosu



[Ver Video de ejemplo](#)

4 series

5 a 10 rep. \* lado

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 7

Evitar la rotación de cadera.

## Tríceps /Press francés + flexión de cadera o escorpiones



[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)

3 series

8 a 12 rep. (4 a 6\*pierna levantada)

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 7

**Francés:** cadera siempre arriba, codos cerrados.

**Escorpiones:** evitar la caída de la cadera al momento de levantarse extendiendo los codos.

**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.

