

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).


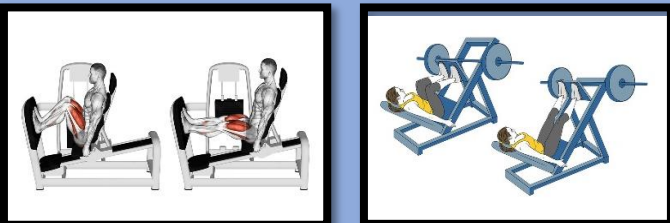

Escala de Borg modificada para la percepción de esfuerzo, en caso de contar con Repetición máxima (RM) de ejercicios como peso muerto, sentadilla, hip thrust, dominadas, remo con barra, press banca y press militar, seguir la nomenclatura de los porcentajes del RM a un costado de cada imagen. Como calcular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

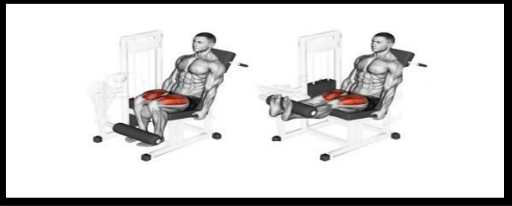
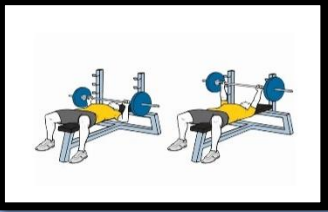

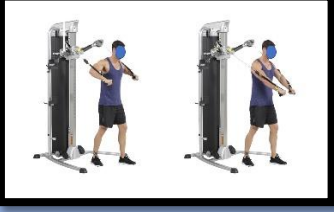



Importante: cada ejercicio debe tener su progresión en cuanto al peso hasta llegar a la percepción solicitada en el documento, por lo cual podría tomar una o dos series previas antes de lo exigido como, por ejemplo: **3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre series y su intensidad 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
<p>Sentadilla con barra o maquina smith</p>  <p>Ver Video de ejemplo1 Ver Video de ejemplo2</p>	<p>4 series al 70%RM</p> <p>Barra/10rep; 50%/10rep; 70%/10rep *4</p> <p>1' 30" a 2' descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Ver detalles técnicos en videos, mantener la espalda recta en todo momento.</p>
<p>Leg press o prensa</p>  <p>Ver Video de ejemplo1 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>Evitar el desplazamiento hacia adelante de la cadera para ambos ejercicios.</p>
<p>Sentadilla búlgara o estocadas hacia adelante</p>  <p>Ver Video de ejemplo1 Ver Video de ejemplo2</p>	<p>3 a 4 series</p> <p>5 a 10 Rep. * lado</p> <p>1' a 1' 30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Calcular bien la distancia de zancada, ver detalles técnicos en videos.</p>

<p>Camilla de cuádriceps</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>3 a 4 series</p> <p>10 a 15 Rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Movimiento controlado al bajar (fase excéntrica).</p>
<p>Press banca o fondos con lastre</p>   <p>Ver Video de ejemplo 1</p> <p>Ver Video de ejemplo 2</p>	<p>4 series al 70%RM</p> <p>Barra/10rep; 50%/10rep; 70%/10rep * 4</p> <p>1'30" a 2' descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>En press banca ver los detalles técnicos en video, en fondos codos hacia lateral y hacia atrás 45°.</p>
<p>Crossovers unilateral o maquina pectoral</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 volver a la posición inicial (fase excéntrica).</p>
<p>empujes en banco inclinado 30 a 45 grados con mancuernas o flexiones con elástico</p>   <p>Ver Video de ejemplo1</p> <p>Ver Video de ejemplo2</p>	<p>3 a 4 series</p> <p>10 Rep. *lado / 6 a 12 rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Movimiento controlado al volver a la posición inicial (fase excéntrica).</p>

Plancha supina con empujes alternados



[Ver Video de ejemplo](#)

3 a 4 series

10 rep. * lado

1' descanso

escala de Borg 5-6

Los pies deben mantenerse a 10 cm del suelo en todo momento.

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.

