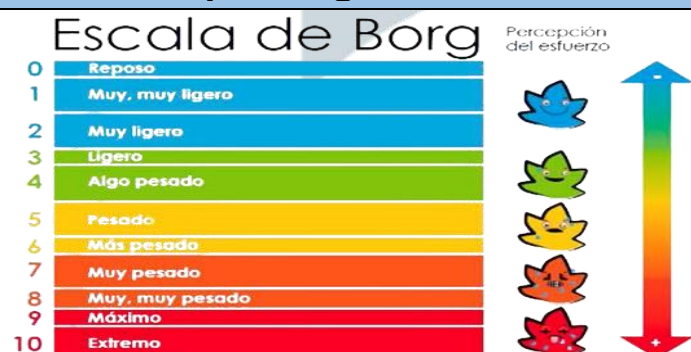


MESOCICLO DE ACUMULACIÓN MICROCICLO DE RECUPERACIÓN

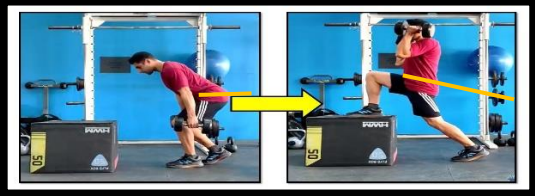


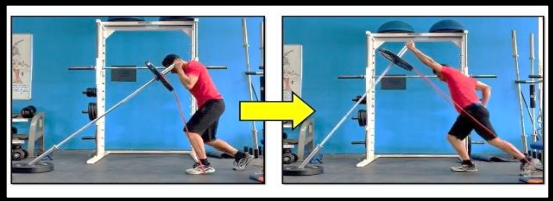
Nomenclatura para las series con Repetición máxima se representa, por ejemplo: barra/10 rep. (serie de 10 repeticiones solo con la barra); se descansa lo indicado entre series, luego 50%/8rep. (después del descanso viene una serie de 8 repeticiones con el 50% del RM); 70%/6rep. (después del descanso 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 clean con mancuernas y elástico</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>3 series</p> <p>4 a 6 rep. (2 a 3rep *pierna trasera)</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Máxima aceleración en la extensión de cadera (al pararse).</p>
<p>Sentadilla trasera</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>Barra/12rep.; 50%/10rep.; 60%/8rep.; 75%/6rep. *3</p> <p>1'30" a 2 min de descanso entre series.</p> <p>Escala de Borg 5-6</p>	
<p>Salto sobre cajón c/ carga</p>  <p>Ver Video de ejemplo</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>Carga acorde al ejercicio, ósea baja carga.</p>
<p>Empujes con barra y elástico unilateral</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>3 series</p> <p>5 rep. * lado</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Buscar máxima aceleración en la fase concéntrica (en el empuje).</p>

Press banca con elástico



[Ver Video de ejemplo](#)

Barra/12rep.; 50%/10rep.; 60%/8rep.;
75%/6rep. *3

1'30" a 3 min de descanso entre series.
Escala de Borg 5-6

Rotación con disco



[Ver Video de ejemplo](#)

3 series

5 rep. * lado

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 5-6

Mantener la
espalda derecha.

Plancha Subir y bajar c/ elástico o rueda



[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)

3 series

10 rep

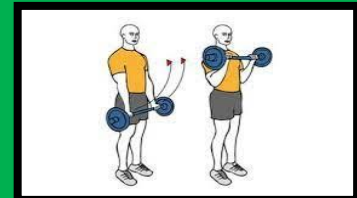
1' a 1'30" descanso

escala de Borg 5-6

Plancha: evitar
la caída de la
cadera.

Rueda: evitar la
hiperextensión
de columna.

Bíceps con elástico o barra



[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)

3 series

8 a 12 rep.

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 5-6

Mantener
espalda derecha
y la flexión de
codos hasta los
45º solamente.

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.