

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](#)

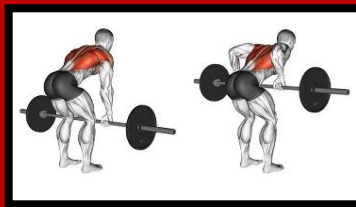
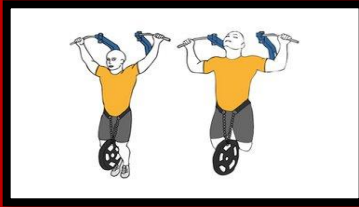
Importante: cada ejercicio debe tener su progresión en cuanto al peso hasta llegar a la percepción solicitada en el documento, por lo cual podría tomar una o dos series previas antes de lo exigido como, por ejemplo: **3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre series y su intensidad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

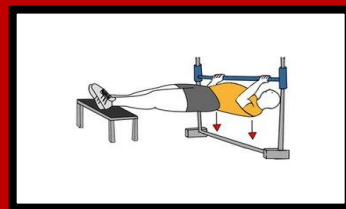
Ejercicio	Indicadores	Observaciones
<p>Arranque tijera con barra o disco</p>  <p>Ver Video de ejemplo1 Ver Video de ejemplo2</p>	<p>4 series</p> <p>2 a 3 rep. * pierna delantera</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Máxima aceleración en la extensión de cadera.</p>
<p>Peso muerto (elegir) + swing lateral</p>  <p>Ver Video de ejemplo1 Ver Video de ejemplo2</p> <p style="text-align: center; font-size: 2em;">+</p>  <p>Ver Video de ejemplo3</p>	<p>Contraste: Primer ejercicio de fuerza y luego ejercicio pliométrico (máximo 10 seg de separación entre ejercicios).</p> <p>*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).</p> <p>4 series</p> <p>2 a 3 rep. al 85-90%RM + 4 rep. * lado (swing)</p> <p>2' a 3' min descanso</p> <p>escala de borg 7-8</p>	

Dominadas c/ lastre o remo + lanzamiento con rotación o remo invertido explosivo



[Ver Video de ejemplo1](#)

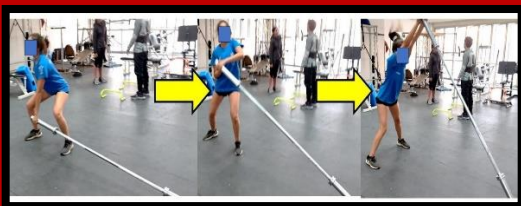
[Ver Video de ejemplo2](#)



[Ver Video de ejemplo3](#)

[Ver Video de ejemplo4](#)

Jalón + rotación + empuje con barra diagonal



[Ver Video de ejemplo](#)

CORE dorso lumbares cruzados



[Ver Video de ejemplo](#)

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 + 5rep. *lado u 10 rep. (en remo invertido)

2' a 3' min descanso

escala de Borg 7-8

4 series

5 rep. * lado

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 7

Máxima coordinación y aceleración en las tres acciones conjuntas.

4 series

5 a 10 rep. *lado

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 7

Pies y manos siempre en el aire.

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.

