

## MESOCICLO DE TRANSFORMACIÓN MICROCICLO DE CARGA


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](#)

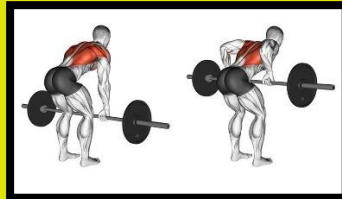
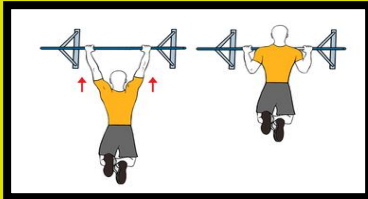
**Importante:** cada ejercicio debe tener su progresión en cuanto al peso hasta llegar a la percepción solicitada en el documento, por lo cual podría tomar una o dos series previas antes de lo exigido como, por ejemplo: **3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre series y su intensidad 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
<b>Press barbell</b>  <a href="#">Ver Video de ejemplo</a>	4 series 2 a 4 rep. *pierna 1' a 1'30" descanso escala de Borg 6-7	Levantar los talones antes de salir.
<b>Swing</b>  <a href="#">Ver Video de ejemplo</a>	4 series 10 rep. 1' a 1'30" descanso escala de Borg 6-7	Extender completamente la cadera al subir.
<b>Peso muerto rumano o hip thrust</b>  <a href="#">Ver Video de ejemplo 1</a> <a href="#">Ver Video de ejemplo 2</a>	Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; <b>80%/4 rep * 3</b> 1'30" a 2 min de descanso entre series. Escala de Borg 6-7	
<b>Tracciones explosivas con elástico o lanzamientos</b>   <a href="#">Ver Video de ejemplo 1</a> <a href="#">Ver Video de ejemplo 2</a>	4 series 6 a 10 rep. 1' a 1'30" descanso escala de Borg 6-7	Cualquiera de las dos opciones buscar máxima aceleración en la fase excéntrica.

## Dominadas con lastre o remo horizontal con barra



[Ver Video de ejemplo1](#)

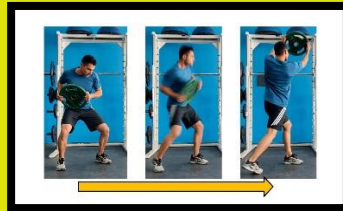
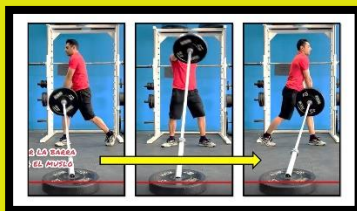
[Ver Video de ejemplo2](#)

Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.;  
**80%/4 rep \* 3**

1'30" a 2 min de descanso entre series.

Escala de Borg 6-7

## Rotación con barra diagonal o con balón y elástico



[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)

4 series

5 a 10 rep. \* lado

1' a 1'30" descanso

escala de Borg 6-7

Mantener la espalda derecha, y realizar el pivote con la pierna trasera.

## Dorso lumbares cruzado



[Ver Video de ejemplo](#)

3 series

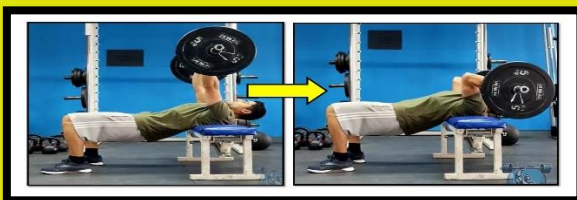
10 a 15 rep.

1' descanso

escala de Borg 6-7

Movimiento controlado.

## Rompe craneos con barra



[Ver Video de ejemplo](#)

3 series

8-12 rep.

1' descanso

escala de Borg 6-7

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.