

MESOCICLO DE acumulación MICROCICLO DE IMPACTO



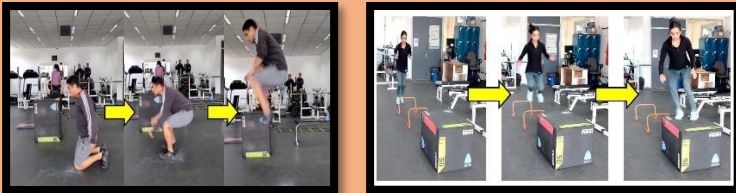
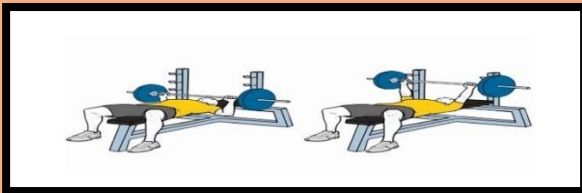
Nomenclatura para las series con Repetición máxima se representa, por ejemplo: barra/10 rep. (serie de 10 repeticiones solo con la barra); se descansa lo indicado entre series, luego 50%/8rep. (después del descanso viene una serie de 8 repeticiones con el 50% del RM); 70%/6rep. (después del descanso 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>Arranque Bosh con barra (sin elástico)</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>4 series</p> <p>2 a 3 Rep. * pierna delantera</p> <p>1' a 2' min descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Máxima aceleración en la fase de extensión de cadera.</p>
<p>Sentadilla</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4rep.; 85%-90%/3* 3 Rep.</p> <p>escala de Borg 7-8</p> <p>2' a 3' min descanso entre series</p>	
<p>Drills pliometría tren inferior</p>  <p>Ver Video de ejemplo1</p> <p>Ver Video de ejemplo2</p>	<p>4 series</p> <p>6 a 10 rep. / 9 a 12 saltos en las mini-vallas por serie</p> <p>2' min descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Máxima aceleración de salida y en mini-vallas evitar saltar con rodillas flexionadas.</p>
<p>Press banca</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>Barra/10rep.; 50%/8rep.; 70%/6rep.; 80%/4rep.; 85%-90%/3* 3 Rep.</p> <p>escala de Borg 7-8</p> <p>2' a 3' min descanso entre series</p>	

<p>Drills pliometría tren superior</p>  <p>Ver Video de ejemplo2</p> <p>Ver Video de ejemplo3</p>	<p>4 series</p> <p>6 a 10rep.</p> <p>2´ min descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Fase concéntrica explosiva.</p>
<p>Peso muerto + empuje con disco</p>  <p>Ver Video de ejemplo</p>	<p>4 series</p> <p>6 a 10 rep.</p> <p>1´ a 1´30" descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Movimientos continuos.</p>
 <p>Ver Video de ejemplo1</p> <p>Ver Video de ejemplo2</p>	<p>4 series</p> <p>10 rep.</p> <p>1´ descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Pistola: mirar hacia donde se gira.</p> <p>TRX: evitar que caiga la cadera mientras se ejecuta el ejercicio.</p>
<p>Bíceps c/ barra + flexión de cadera o bíceps + empuje con mancuernas</p>  <p>Ver Video de ejemplo1</p> <p>Ver Video de ejemplo2</p>	<p>4 series</p> <p>8 a 12 rep.</p> <p>1´ a 1´30" descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Mantener espalda derecha y la flexión de codos hasta los 45º solamente.</p>

<p>Vuelta al mundo con disco o cuerda de resistencia</p> <div data-bbox="116 283 479 508">  </div> <div data-bbox="506 283 863 508">  </div> <div data-bbox="316 529 678 588"> Ver Video de ejemplo1 </div> <div data-bbox="311 588 683 646"> Ver Video de ejemplo2 </div>	<p>4 series</p> <p>8 a 12 rep.</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 7</p>	<p>Movimiento controlado, espalda siempre derecha, rodillas semiflexionadas.</p>
<p>Elongaciones de los grupos trabajados de 10 a 20 seg.</p> <p>En el caso de no sentir necesidad de elongar no será dañino para los resultados de los entrenamientos.</p>		