

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).

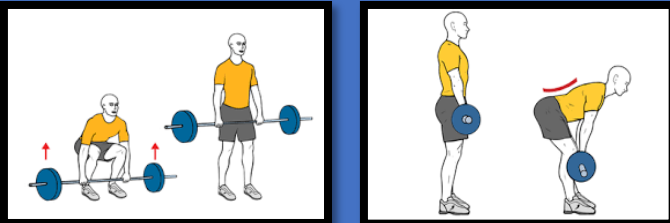
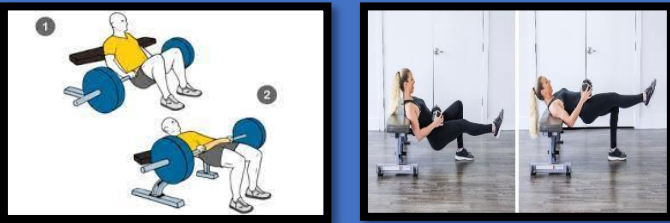

Escala de Borg modificada para la percepción de esfuerzo, en caso de contar con Repetición máxima (RM) de ejercicios como peso muerto, sentadilla, hip thrust, dominadas, remo con barra, press banca y press militar, seguir la nomenclatura de los porcentajes del RM a un costado de cada imagen. Como calcular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

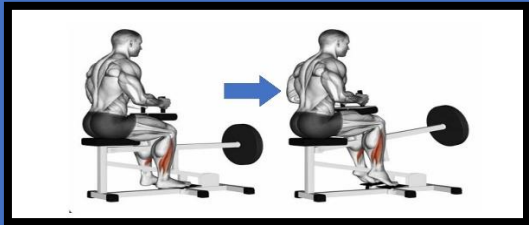

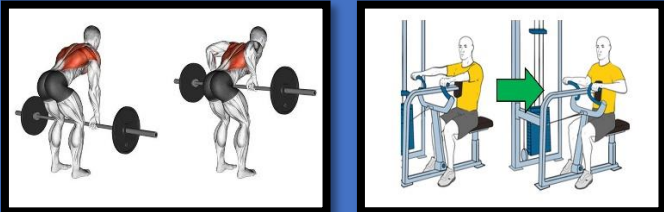
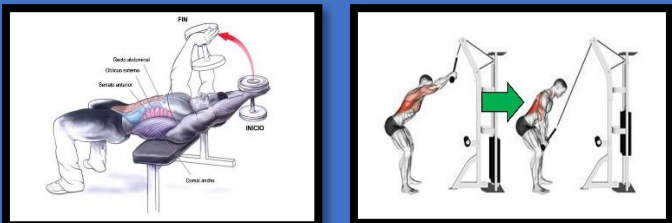
Importante: cada ejercicio debe tener su progresión en cuanto al peso hasta llegar a la percepción solicitada en el documento, por lo cual podría tomar una o dos series previas antes de lo exigido como, por ejemplo: **3 series de 10 repeticiones, con un descanso de 1 min entre series y su intensidad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



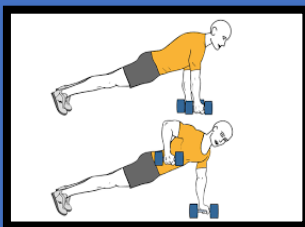
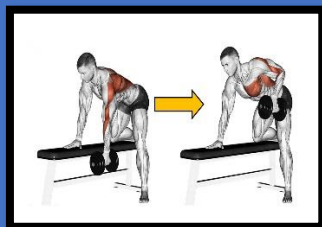
Adaptación anatómica (Acumulación)

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
Peso muerto o peso muerto rumano  Ver Video de ejemplo1 Ver Video de ejemplo2	4 series al 70%RM Barra/10rep; 50%/10rep; 70%/10rep * 4 1' 30" a 2' descanso escala de Borg 5-6	Realizar retracción escapular, espalda derecha en todo momento.
Hip thrush con barra o mancuerna(unipodal)  Ver Video de ejemplo1 Ver Video de ejemplo2	3 a 4 series al 70%RM o 3 a 4 series en Borg 5-6 Barra/10rep; 50%/10rep; 70%/10rep * 3 a 4 - 5 a 10 Rep.*pierna 1' a 1'30" descanso escala de Borg 5-6	Mentón siempre hacia el pecho, evitar la hiperextensión de cadera.
Gastrocnemios con barra o c/mancuernas  Ver Video de ejemplo1 Ver Video de ejemplo2	3 a 4 series 5 a 10 Rep. * lado 1' a 1'30" descanso escala de Borg 5-6	Bajar lento y subir de manera fluida, el talón debe tocar el suelo al descender.

<p>Máquina de soleo</p>  <p>Ver Video de ejemplo</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 concéntrico y excéntrico controlado.</p>
<p>Dominadas c/ lastre o pull-down</p>  <p>Ver Video de ejemplo1</p> <p>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>Realizar retracción escapular, inclinar levemente hacia atrás el tronco.</p>
<p>Remo con barra o máquina low row</p>  <p>Ver Video de ejemplo1</p> <p>Ver Video de ejemplo2</p>	<p>3 a 4 series al 70%RM</p> <p>Barra/10rep; 50%/10rep; 70%/10rep *3 a 4</p> <p>-8 a 12 rep. low row</p> <p>1' a 1'30" descanso</p> <p>escala de Borg 5-6</p>	<p>Tronco siempre derecho e inclinado. Énfasis en la fase excéntrica, debe ser lenta.</p>
<p>Pull-over con mancuerna o c/ polea alta</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>Columna debe estar siempre derecha.</p>

Remo con mancuerna en banca o plancha en pronación + tracción



[Ver Video de ejemplo1](#)

[Ver Video de ejemplo2](#)

3 a 4 series

10 rep. * lado

1' descanso

escala de Borg 5-6

Movimiento amplio para el primer ejercicio, en el segundo evitar la rotación de cadera.

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.