

# FASE 1 – FUERZA GLOBAL Y REACTIVACIÓN

## (12 Semanas)

### PRIMER TRIMESTRE

**Objetivo:** Estimular fuerza general, recuperar patrones y activar movilidad.

**Duración:** 60-90 minutos.

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

#### Día 1 – Tren inferior + core

Calentamiento + movilidad articular – 10-15 minutos.

Sentadilla trasera – 4x12-10-8-6

Peso muerto rumano – 4x12-10-8-6

Zancadas frontales estática sobre Bosu – 4x12-10-8-6 (por pierna)

Elevaciones de talones en máquina – 4x15-12-10-8

Isquiotibiales monopodales sobre balón medicinal – 4x12-10-8-6.

ABD+ADD seguidos en máquina – 4x12-10-8-6.

Core: plancha frontal + crunch con polea – 3x90" + 15 rep.

Estiramientos de piernas y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

#### Día 2 – Tren superior + movilidad

Calentamiento movilidad escapular + máquina de remo aeróbico – 10-15 minutos.

Press banca horizontal con barra – 4x12-10-8-6.

Remo de pie en polea baja con barra T – 4x12-10-8-6.

Press militar en máquina – 4x12-10-8-6.

Pull-over con mancuerna – 4x12-10-8-6

Face pull -4x12-10-8-6.

Bíceps en polea baja – 4x12-10-8-6.

Tríceps en extensión sobre banca horizontal 4x12-10-8-6

Plancha lateral sobre dos Bosus – 4x60”.

Estiramientos de torso y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

## FASE 2 – FUERZA FUNCIONAL + RESISTENCIA (12 Semanas)

### SEGUNDO TRIMESTRE

**Objetivo:** Potenciar fuerza-resistencia y control corporal.

**Duración:** 60-90 minutos.

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

#### Día 1 – Tren inferior + HIIT corto

Correr en cinta 10-15 minutos + movilidad articular.

Sentadilla libre con barra – 4x6-8rep.

Peso muerto convencional con mancuernas – 4x6-8rep.

Step-ups (banco alto) con carga + equilibrio monopodal – 4x10rep.

Kettlebell swing – 4x15-12-10-8

Salto pliométrico unilateral. 4x15 por pierna.

Core: Rueda abdominal + plancha dinámica – 3x15 + 60”

HIIT: 10 min (90” rápido / 30” suave en remo o cinta)

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

#### Día 2 – Tren superior + circuito metabólico

Bicicleta elíptica 10 minutos.

Press declinado con barra – 4x8-6 rep.

Dominadas libres – 3x al fallo.

Remo con mancuernas + press militar de pie con barra – 4x12-10-8-6 (súper serie).

Curl martillo con giro + extensión con cuerda en polea alta – 4x12-10-8-6

Circuito final (2 vueltas):

Flexiones en TRX + remo TRX+ burpees con salto – 60 seg. cada posta.

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

## FASE 3 – FUERZA EXPLOSIVA + CONTROL FUNCIONAL (12 Semanas)

### TERCER TRIMESTRE

**Objetivo:** Estimular fibras rápidas, control postural y movilidad avanzada.

**Duración:** 60-90 minutos.

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

#### Día 1 – Tren inferior + pliometría

Bicicleta estática FARTLEK – 10 minutos.

Sentadilla con pausa excéntrica – 4x5

Peso muerto con barra olímpica – 4x6

Saltos en cajón bajo o step – 4x8

Walking lunges con disco – 4x10 por pierna.

Zancadas laterales con TRX – 4x15 por pierna.

Core con fitball: plancha + Russian twist (con peso) – 4x15.

Sprints suaves en cinta – 6x30"

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

#### Día 2 – Tren superior + inestabilidad

Saltos con comba – 5 minutos.

Press banca con o banda elástica – 4x6rep.

Remo unilateral con mancuerna en banca posición caballero – 4x6rep.

Push press con barra – 3x8

Face pull + press pallof – 3x15

Elevaciones de hombro en polea baja con cuerda por detrás – 3x6.

TRX: Power Y + Power T+ planchas core – 2 vueltas.

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

## FASE 4 – RENDIMIENTO SALUDABLE

(12 Semana)

### CUARTO TRIMESTRE

**Objetivo:** Consolidar fuerza, movilidad y salud con enfoque atlético y sostenible.

**Duración:** 60-90 minutos.

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

#### **Día 1 – Full body A (intensidad moderada/alta + técnica)**

Calentamiento en bicicleta elíptica – 10 minutos.

Sentadilla + press militar con mancuerna– 4x8rep

Peso muerto + remo barra T – 4x8rep

Zancadas + curl bíceps – 4x10rep

Isquiotibiales en máquina + Tríceps en TRX – 4x10rep.

Glúteo en máquina + Extensión lumbar en banca romana (lastre) 4x10rep.

Plancha frontal con Bosu y TRX + abdominales polea SALAM – 3X al fallo.

Cardio intermedio 10-15 min: bicicleta estática o comba.

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

## **Día 2 – Full body B (funcional dinámico)**

**Objetivo:** Consolidar fuerza, movilidad y salud con enfoque atlético y sostenible.

**Duración:** 60-90 minutos.

**Frecuencia:** 2 veces por semana.

Calentamiento máquina de remo aeróbico – 10 minutos.

**Circuito** (3 vueltas):

Sentadilla goblet (fallo)

Swing con kettlebell (fallo)

Push press con mancuerna (fallo)

Remo TRX o barra (fallo)

Plancha TRX + mountain climbers (fallo)

Correr skipping 3 min

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.