

FASE 1 – FUERZA BASE Y RECUPERACIÓN ACTIVA

(12 Semanas)

PRIMER TRIMESTRE

Objetivo: Reforzar patrones básicos, cuidar técnica, activar musculatura profunda y mantener movilidad.

Duración: 60-90 minutos.

Frecuencia: 3 veces por semana.

Día 1 – Tren inferior + core

Calentamiento: movilidad articular + máquina de remo – 10-15 min.

Sentadilla trasera sobre Bosu – 4x12-10-8-6

Peso muerto rumano – 4x12-10-8-6

Zancadas dinámicas con sentadilla – 4x12 (6 por pierna)

Elevaciones de gemelos máquina – 3x20 (cargas ascendentes y descendentes)

Isquiotibiales sobre balón medicinal – 4x15 por pierna.

Core: plancha frontal + rueda abdominal – 3x30 seg + 10 rep

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

Día 2 – Tren superior

Calentamiento: movilidad articular + bicicleta elíptica – 10-15 min.

Press banca declinado + aperturas pectorales en banca plana – 4x8

Remo en barra T + TRX Power T – 4x10-8-6-4

Press militar con mancuernas – 3x8-6-4

Face pull + extensiones de tríceps – 2x12 cada uno

Curl bíceps en banco inclinado – 3x12-10-8

Cruces entre poleas – 3-12-10-8

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

Día 3 – Full body técnico

Calentamiento: movilidad articular + Bicicleta estática – 10-15 min.

Sentadilla frontal – 3x8

Dominadas o jalón al pecho – 3x10

Press inclinado – 3x10

Peso muerto con kettlebell – 3x10

Plancha con apoyo inestable – 3x30 seg

Saltos Skipping 60" + burpees

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

FASE 2 – FUERZA FUNCIONAL + ESTABILIDAD

(12 Semanas)

SEGUNDO TRIMESTRE

Objetivo: Mejorar fuerza total, equilibrio postural, coordinación y control motor.

Duración: 60-90 minutos.

Frecuencia: 3 veces por semana.

Día 1 – Tren inferior + pliometría

Calentamiento saltos en comba – 5 minutos. + movilidad articular.

Sentadilla con pausa (3" seg abajo) – 4x6 (aumentando cargas)

Peso muerto con barra hexagonal – 4x6 (aumentando cargas.)

Saltos en cajón alto – 3x12 (salto pies juntos, aterrizaje monopodal)

Zancadas con rotación de tronco (con lastre) – 3x10 por pierna

Core dinámico con cable – 3x12

HIIT en cinta: 30"/30" – 8 minutos

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

Día 2 – Tren superior + estabilidad escapular

Calentamiento y movilidad articular 10 minutos.

Press inclinado con barra – 4x6-8

Remo TRX o barra – 4x10-8

Push press con barra – 3x8-6

Fondos en paralelas o banco – 3x fallo

Curl martillo + face pull – 3x8-6

Plancha con TRX + Russian twist – 3x60 seg

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

Día 3 – Circuito funcional atlético

Calentamiento y movilidad articular 10 minutos.

Kettlebell swing – 3x15

Step con mancuernas – 3x12

Press con disco – 3x10

Remo con cuerda en polea – 3x12

Plancha + mountain climbers – 2x30 seg

Correr FARTLEK máxima inclinación – 10 min.

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

FASE 3 – FUERZA EXPLOSIVA Y TRANSFERENCIA

(12 Semanas)

TERCER TRIMESTRE

Objetivo: Ganar potencia, mejorar la resistencia muscular y consolidar movilidad avanzada.

Duración: 60-90 minutos.

Frecuencia: 3 veces por semana.

Día 1 – Tren inferior + potencia

Calentamiento + movilidad articular – 10 minutos.

Tijera con carga – 5x5

Peso muerto rumano – 4x6

Saltos con lastre ligero – 3x8

Extensión de piernas monopodal – 4x6

Farmer walk con mancuernas – 3x20-30 m

Extensión de pierna para glúteos en arco Smith – 3x10 (por pierna)

Core: paloff press + rueda – 3x12 cada uno

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

Día 2 – Tren superior + fuerza dinámica

Calentamiento + movilidad articular – 10 minutos.

Press banca con banda elástica – 5x5

Remo con barra libre – 4x8

Push jerk con mancuernas – 3x6

Clean power lift (cargada de potencia) 3x6

Remo en TRX + extensiones tríceps – 2x15

Curl bíceps suspensión – 3x fallo

Plancha con desplazamiento – 3x30 seg

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

Día 3 – Full body HIIT (circuito)

Calentamiento + movilidad articular – 10 minutos.

Circuito: 3 vueltas.

Sentadilla goblet – 12

Swing kettlebell – 15

Press con mancuernas – 10

Remo TRX – 10

Burpees con salto – 10

Dominadas lastradas.

Clean power lift (cargada de potencia).

Descanso 1-2 min entre vueltas

Caminata o remo suave – 10 min

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

FASE 4 – RENDIMIENTO SALUDABLE Y MANTENIMIENTO

(12 Semanas)

CUARTO TRIMESTRE

Objetivo: Consolidar fuerza y salud integral con variedad, estímulo global y sostenibilidad.

Duración: 60-90 minutos.

Frecuencia: 3 veces por semana.

Día 1 – Full body A (técnico + metabólico)

Calentamiento + movilidad articular – 10 minutos.

Sentadilla frontal + press militar – 4x8

Peso muerto rumano + remo – 3x10

Thrusters (sentadilla frontal + press hombros)

Burpees

Clean & Jerk (Cargadas a dos tiempos)

Crunch en banca declinada con lastre + plancha TRX – 3x fallo + 90 seg

Cardio intermedio – 15 min bicicleta estática FARTLEK.

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

Día 2 – Full body B (funcional y atlético)

Calentamiento + movilidad articular – 10 minutos.

Circuito 3 vueltas.

Step-ups monopodal con disco – 20 veces por pierna.

Sentadilla goblet con disco – 20 veces.

Remo TRX – 20 veces.

Dominadas lastradas – Al fallo

Kettlebell swing – 15 por lado.

Plancha TRX + mountain climbers – Al fallo

Estiramientos y movilidad articular guiado por dibujos – 10 min.

Día 3 – Potencia + cardio interválico

Calentamiento + movilidad articular – 10 minutos.

Saltos pliométricos + sentadilla – 3x8

Peso muerto pesado – 4x5

Push press con barra – 3x6

Fondos de triceps sobre paralelas. 3 x fallo.

Cruce de poleas pectoral sobre Bosu. 3 x fallo.

Extensión de lumbares sobre banca romana – 3x fallo.

Core: oblicuos con polea + plancha sobre bosus – 3x15

HIIT: 10-12 min (intervalos 30"/30" o 45"/15")