



Plan de Fuerza & Salto – 14 Días

@coach_nachomorales

¿Qué es este plan?

Programa de 14 días con 8 sesiones (4 tren inferior, 4 tren superior) orientado a mejorar la **fuerza** y la **capacidad de salto**. Incluye movilidad, activación y parte principal con cargas, RIR y descansos definidos. Progresión: Semana 1 isométricos; Semana 2 se añaden pliometría controladas.

¿Cómo leerlo?

RIR(repeticiones en reserva): indica cuántas repeticiones podrías hacer aún al finalizar la serie. **RIR 2** = termina la serie cuando aún te quedan 2 repeticiones posibles con buena técnica.

Nivel	Indicador	Descripción
Baja	■	Técnica/control; poco estrés.
Moderada	■ ■	Trabajo principal; progreso.
Alta	■ ■ ■	Intenso; series clave.

Semana 1

Lunes

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Carga	RIR	Notas	Imagen
Movilidad cadera y tobillos	-	5'	-	-	-	Movilidad articular	
Sentadilla isométrica pared	3	20"	45"	Baja	-	Rodillas 90°	
Sentadillatrasera	4	6	2-3'	Alta	2	Profundidad mínima	
Peso muerto rumano	3	8	2'	Moderada	2	Espalda neutra	
Hip thrust isométrico	3	20"	45"	Baja	-	Glúteo contraído	
Zancadas caminando	3	12(6/c)	90"	Baja	1	Paso largo	






Martes

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Carga	RIR	Notas	Imagen
Movilidad hombros y escápulas	-	5'	-	-	-	ROM y tejido	
Plancha isométrica	3	30"	30"	Baja	-	Core activo	
Press banca	4	6	2-3'	Alta	2	Escápulas retraídas	
Remo con barra	3	10	90"	Moderada	2	Codos pegados	
Dominadas pronas	4	6-8	2'	Moderada	1-2	Añadir lastre si es fácil	
Press militar	3	8	2'	Moderada	2	No hiperextender lumbar	

Miércoles


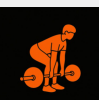
Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Carga	RIR	Notas	Imagen
Movilidad cadera y tobillos	-	5'	-	-	-	Aductores/glúteo medio	
Peso muerto isométrico (barra fija)	3	15"	45"	Baja	-	Tracción constante	
Sentadilla búlgara	3	8/c	2'	Moderada	1-2	Tronco erguido	
Peso muerto a una pierna	3	8/c	2'	Moderada	1	Cadera en bloque	
Hip thrust isométrico 1 pierna	3	15"/c	45"	Baja	-	Estabilidad pélvica	
Gemelos isométricos	4	20"	30"	Baja	-	Arriba, isométrico	

Jueves

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Carga	RIR	Notas	Imagen
Movilidad hombros y escápulas	-	5'	-	-	-	ROM	
Plancha lateral isométrica	3	20"/c	30"	Baja	-	Control oblicuos	
Press inclinado con barra	4	8	2'	Moderada	1-2	Apertura controlada	
Dominadas pronas	4	6-8	2'	Alta	1	Activar dorsales	
Fondos en paralelas	3	10	90"	Moderada	1	No hundir hombros	

Semana 2

Lunes

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Carga	RIR	Notas	Imagen
Movilidad cadera y tobillos	-	5'	-	-	-	Preparar cadera	
Sentadilla isométrica pared	3	15"	30"	Baja	-	Rodillas 90°	
Salto a cajón bajo	3	5	60"	-	-	Explosividad controlada	
Sentadilla trasera	5	5	3'	Alta	1	Más carga que S1	
Peso muerto convencional	4	6	3'	Alta	2	Explosivo	
Hip thrust con pausa	3	8	90"	Moderada	1	Mantener 2" arriba	


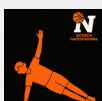
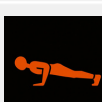
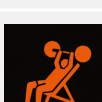
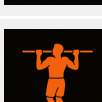
Martes

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Carga	RIR	Notas	Imagen
Movilidad hombros y escápulas	-	5'	-	-	-	ROM	
Plancha isométrica	3	25"	30"	Baja	-	Core estable	
Flexiones explosivas	3	5	45"	-	-	Explosividad	
Press banca con pausa	4	5	3'	Alta	1	Pausa en el pecho	
Dominadas lastradas	4	5-6	2-3'	Alta	1	Control escapular	
Remo Pendlay	3	8	2'	Moderada	1	Desde suelo, explosivo	

Miércoles

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Carga	RIR	Notas	Imagen
Movilidad cadera y tobillos	-	5'	-	-	-	Aductores/tobillo	
Peso muerto isométrico	3	12"	30"	Baja	-	Tracción constante	
Salto vertical controlados	3	6	60"	-	-	Caída suave	
Sentadilla pistol asistida	3	6/c	2'	Moderada	1	Asistencia con apoyo	
Step-up alto explosivo	3	5/c	90"	Baja	1	Caja más alta	
Gemelos sentado	4	15	60"	Moderada	1	Énfasis sóleo	

Jueves

Ejercicio	Series	Reps	Descanso	Carga	RIR	Notas	Imagen
Movilidad hombros y escápulas	-	5'	-	-	-	ROM	
Plancha lateral isométrica	3	20"/c	30"	Baja	-	Control oblicuos	
Flexiones explosivas	3	5	45"	-	-	Potencia controlada	
Press inclinado barra	4	6	2-3'	Alta	1-2	Más carga que S1	
Dominadas pronas explosivas	4	5-6	2-3'	Alta	1	Enfoque potencia	
Fondos con lastre	3	8	2'	Alta	1	Rango controlado	