

# ***Air Alert III***

## **Programa de Entrenamiento de Salto**



**Extraído de los foros de AND1 Chile**

Traducido por Eduardo Rodríguez Sch.  
[biglalus@hotmail.com](mailto:biglalus@hotmail.com)

### **Air Alert III**

#### **Programa de Entrenamiento de Salto**

El programa de entrenamiento Air Alert III le proporciona 2 esquemas de trabajo. Notará que las semanas numeradas impares y las entradas numeradas de las mismas están en la misma sucesión y orden para cada ejercicio, pero que los días reales de la semana son diferentes. Haga el entrenamiento exactamente como esta prescrito en los días indicados para la semana respectiva.

En las semanas impares se trabajará los días lunes-miércoles-viernes, y en las semanas pares el trabajo será el martes-miércoles-jueves.

La semana 13 esta diseñada para una recuperación completa de la musculatura. El programa aun no estará completado hasta esta semana, por lo cual es necesario continuar hasta el final del mismo.

En la ultima semana, la número 15, se trabajará al máximo la musculatura, la potenciará y dejará preparada para la recuperación final. Esta última semana le ayudará a agregar a su salto entre 1 a 2 pulgadas adicionales, dependiendo de sus características físicas. Para terminar el plan de entrenamiento con éxito es necesario que la semana 15 realice los ejercicios 4 días a la semana, el lunes, martes, jueves y viernes.

#### Descanso entre las series

Este programa de entrenamiento consiste en múltiples series y repeticiones para cada ejercicio. Después de completar una serie de un ejercicio debe descansar como máximo dos minutos antes de completar la siguiente serie para el ejercicio respectivo. Durante este descanso es importante que masajee la zona muscular que esta trabajando en ese momento. Si está trabajando Brincos (*Leap ups*) es absolutamente necesario masajear la zona muscular respectiva durante el descanso. Cuando cambie de un ejercicio a otro diferente (ej., de *Leap ups* a *Calf Raises*) no descansa en absoluto. Inicie inmediatamente el siguiente ejercicio.

#### Salga a jugar y trabaje las piernas

Durante los días que no está haciendo el programa de ejercicios, es importante que ayude a que sus piernas se acostumbre a las situaciones de salto normales. Este programa aumenta el salto vertical, pero es necesario entrenar las piernas ante situaciones reales de juego. Juegue y entrene con normalidad poniendo toda la agresividad y energía posible en el salto. Esto ayudará a desarrollar la memoria del músculo.

#### Descripción de los ejercicios

##### ***Squat Hops***

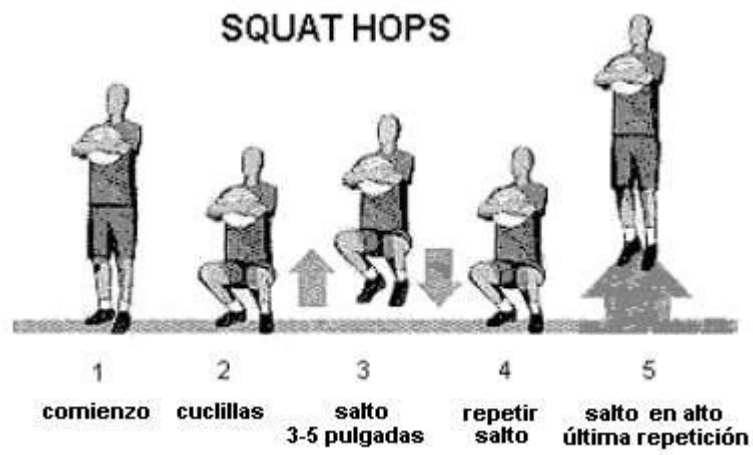
Este ejercicio es excelente para el aislamiento del muslo completo y produce un increíble efecto explosivo. Es de gran utilidad para el mejoramiento cardiovascular, los piques y la velocidad en el desplazamiento lateral.

Este es un ejercicio sumamente exigente, por lo cual esta diseñado para trabajarse solo un día a la semana. Durante la duración del programa, este ejercicio solo debe ser realizado el día miércoles. Si usted decide realizar el ejercicio más de una vez por semana, se arriesga a la fatiga del músculo y una pobre recuperación del mismo. La falta de recuperación muscular conlleva un deterioro y baja de rendimiento a largo plazo.

El Squat Hops es un ejercicio bastante simple de realizar. Para comenzar, siéntese en cuclillas con sus piernas dobladas en un ángulo de 90°. Sus muslos deben estar paralelos al suelo. Asegúrese que su espalda esta completamente recta y apóyese sobre la mitad delantera de sus pies con los talones levantados. Para equilibrarse puede utilizar un balón de basket o voley tomándolo como si fuese a hacer un pase de pecho, o bien abrazando el balón. Durante el ejercicio sostenga el balón delante y la mirada al frente.

Para realizar el ejercicio, mantenga la posición inicial agarrando el balón. Mantenga la mirada al frente y salte en esa posición no más de 3 a 5 pulgadas. Sus muslos deben mantenerse paralelos al suelo. Un salto y rebote es considerado como una repetición.

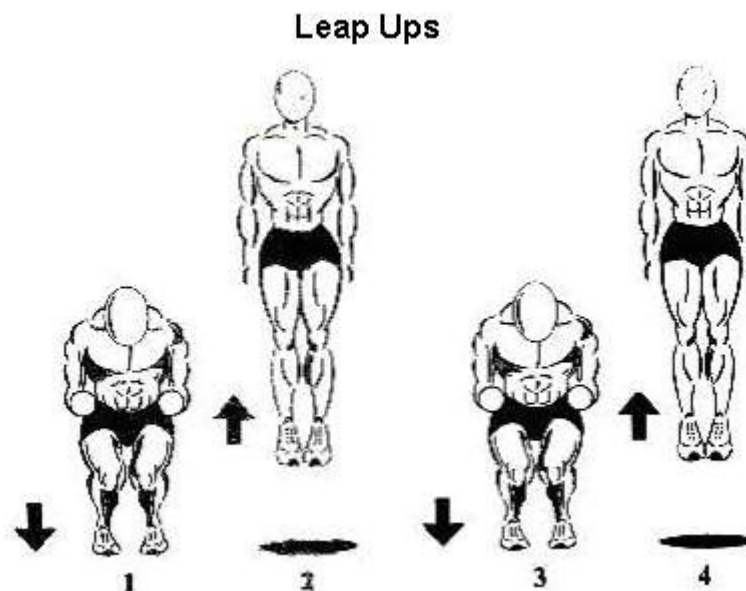
Luego de la última repetición de cada serie, debe saltar hacia arriba con las piernas extendidas tan alto y potente como le sea posible. La altura alcanzaba probablemente no sea mucha, pero si muy efectiva.



El salto final es sumamente importante, este fortalece sus muslos y aporta a conseguir de 1 a 2 pulgadas al final de las 15 semanas de entrenamiento. Asegúrese de poner tanta energía en el salto como le sea posible.

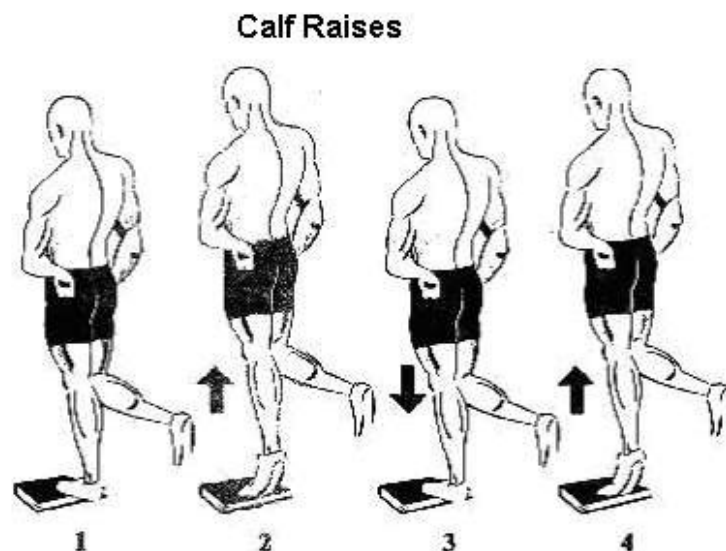
### ***Leap Ups (brincos)***

Póngase de cuclillas con sus pies separados a la anchura de sus hombros, y salte en potencia extendiéndose hacia arriba. Baje enseguida a la posición inicial y repita la secuencia.



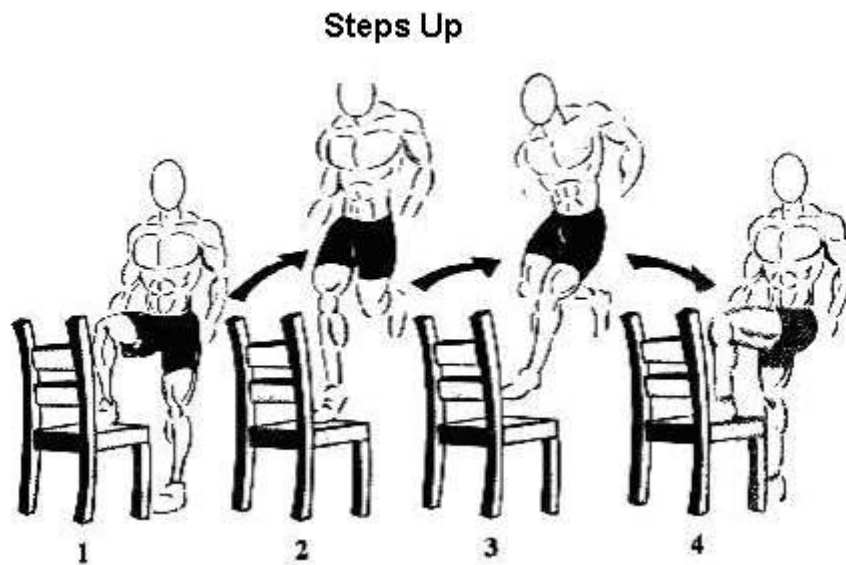
### ***Calf Raises***

Póngase de pie sobre algo que le permita sostenerse sobre la parte delantera de sus pies, un escalón, un libro, etc. Levante su talón y baje lentamente, haga un pie y luego el otro. Esto completa una repetición.



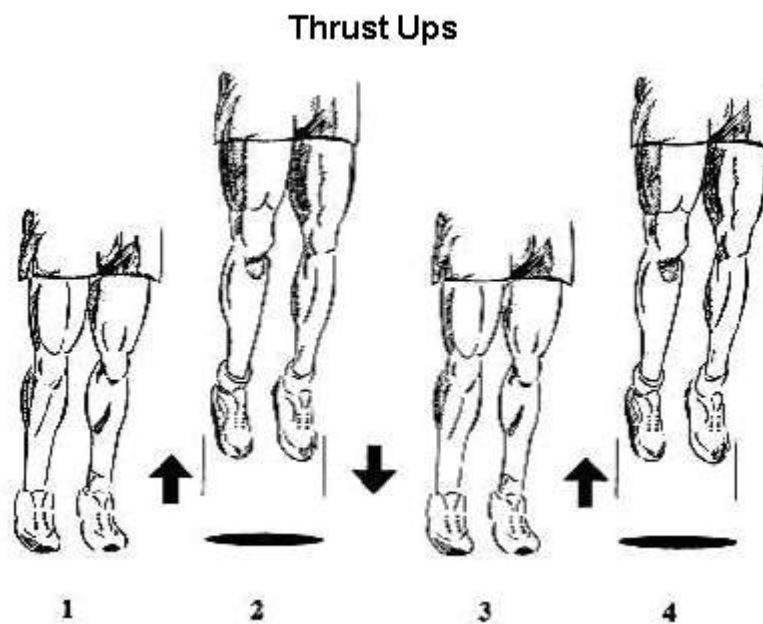
### ***Step Ups***

Busque una silla resistente o banco, ponga un pie en la silla y salte verticalmente impulsándose con la pierna sobre el banco. En el aire cambie el pie de apoyo sobre el banco y baje al suelo con la otra pierna, invirtiendo el orden de la posición inicial. Haga el número especificado de repeticiones en cada pierna.



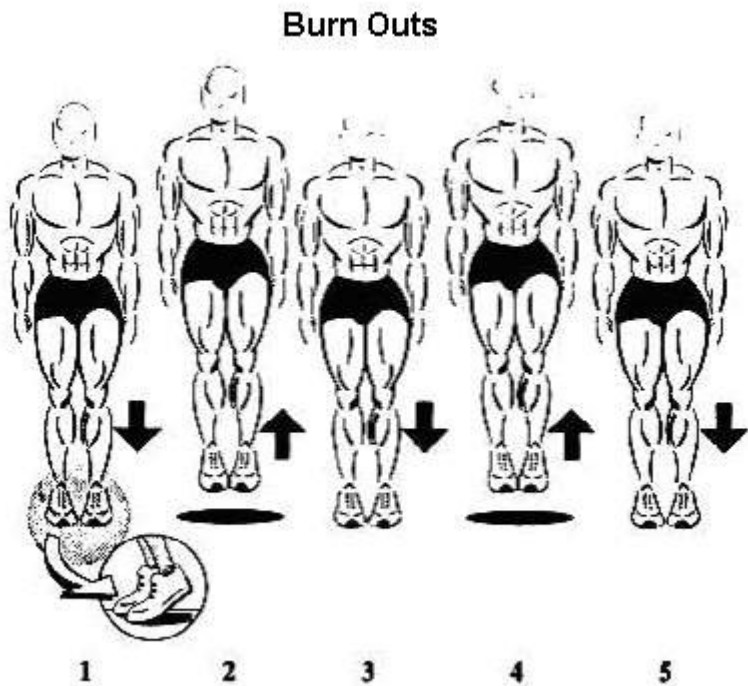
### ***Thrust Ups***

Comience de pie con sus pies separados a la anchura de sus hombros y las rodillas rígidas. Salte verticalmente usando el impulso de sus pies, solo doblando los tobillos. Cuando baje a tierra, vuelva a subir nuevamente. Esto completa una repetición del ejercicio. Puede usar sus brazos si lo necesita.



### ***Burn Outs***

Comience de pie en la misma posición que el *Thrust Up*, apoyándose sobre los dedos de sus pies. Salte solo impulsándose por los lados de sus muslos y los dedos de sus pies. Debe mantenerse lo más elevado en sus dedos que le sea posible. Puede usar sus brazos si fuese necesario para impulsarse.



Mapa de progreso del programa

SEMANA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Fecha															
Altura															

Mapa de Entrenamiento del programa – Semanas Impares

Semana	Fecha	Leap Ups		Calf Raises		Step Ups		Thrust Ups		Burnouts		Miércoles Squat Hops	
		Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
1		2	20	2	10	2	10	2	15	1	100	4	15
3		3	25	2	20	2	15	2	25	1	300	4	20
5		4	25	2	30	2	20	2	35	2	250	4	25
7		4	30	2	40	2	25	2	50	2	350	5	25
9		4	50	2	50	2	30	2	70	3	300	5	30
11		6	50	4	30	2	35	2	90	4	275	5	30
13		SEMANA DE DESCANSO – ES FUNDAMENTAL NO HACER LOS EJERCICIOS											
15*		4	100	4	50	2	50	2	100	4	400	5	50

Mapa de Entrenamiento del programa – Semanas Pares

Semana	Fecha	Leap Ups		Calf Raises		Step Ups		Thrust Ups		Burnouts		Miércoles Squat Hops	
		Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.	Series	Rep.
2		3	20	2	15	2	15	2	20	1	200	4	20
4		3	30	2	25	2	20	2	30	2	200	4	20
6		2	50	2	35	2	25	2	40	2	300	4	30
8		3	50	2	45	2	30	2	60	4	200	5	25
10		5	40	2	55	2	35	2	80	4	250	5	30
12		4	75	4	35	2	40	2	100	4	300	6	30
14*		3	30	2	30	2	20	2	30	1	250	4	20

- La semana 14 esta diseñada para preparar sus piernas en la mira de la última semana. Por esto se reducen las repeticiones, no se exceda de lo prescrito.

- La semana 15 debe completarse el lunes, martes, jueves y viernes. La última semana esta diseñada para exigir y agotar completamente los músculos preparándolos para la última recuperación. Esta es la razón por la cual las repeticiones son mas altas y se suma un día más. Usted podrá notar un aumento de sus capacidades entre 4 a 7 días de finalizado el programa.

**Extraído de Foros de And1 Chile, traducido por Eduardo Rodríguez Sch.**  
[biglalus@hotmail.com](mailto:biglalus@hotmail.com)