

## Ejemplo de planificación anual de un deporte de conjunto: **Los Pumas (Selección Argentina de Rugby)**

Tomaremos para el ejemplo la Planificación de trabajo de la **Selección Argentina de Rugby**. Este equipo tendrá una competencia fundamental en la semana del 2 a 8 de julio, donde tomará parte del Campeonato Panamericano. (Finalmente, el equipo se coronó campeón)



Quedan algo más de 12 semanas para realizar entrenamientos. El objetivo será mejorar los niveles de fuerza máxima, para luego desarrollarlos en potencia. Se eligieron para el trabajo cinco ejercicios fundamentales:

### **Cargadas de potencia y Arranque de potencia**

Se buscó mediante su utilización mejorar la activación neuromuscular, con un trabajo potente sobre un grupo importante de grupos musculares.

### **Sentadillas**

Ejercicio fundamental para el tren inferior. Al término de su ejecución siempre se realizó transferencia, ya sea con saltos o piques lastrados.

### **Subidas laterales al banco**

Cumple con la necesidad de entrenar las piernas de a una obligando a la pelvis a mantenerse estabilizada

### **Ejercicios compensatorios de isquiotibiales**

Peso muerto a una pierna, Elevaciones de cadera lastradas y patadas al cielo, fueron muy utilizados como trabajos compensatorios.

### **Fuerza en banco**

Ejercicio fundamental para el grupo pectoral y la musculatura de empuje. A su finalización se realiza la transferencia con lagartijas con aplauso o lanzamiento de pelotas medicinales.

### **Remo inclinado - Dominadas**

Ejercicios seleccionados para trabajar los dorsales y el mecanismo de tracción.

### **Despegue**

Ejercicio seleccionado por la utilización de varios grupos musculares con gran intensidad que propone. Fuera de planificación por tratarse de ejercicios no intensivos, se recomendó un exigente trabajo de sostén sobre la musculatura del tronco y la del cuello.

Los primeros dos microciclos fueron de adaptación. En ellos se enseñó la técnica de los ejercicios dinámicos proponiéndole al organismo intensidades y volúmenes bajos. Dedicamos dos mesociclos para el desarrollo de la fuerza máxima y uno para el desarrollo de la potencia. Para el primer mesociclo plantearemos un volumen alto y una intensidad intermedia, la distribución interejercicios será aquella que nos parezca conveniente para cada jugador. En el segundo mesociclo la intensidad aumentará y el volumen disminuirá para permitirnos acceder a pesos que promuevan una mayor activación neuromuscular.

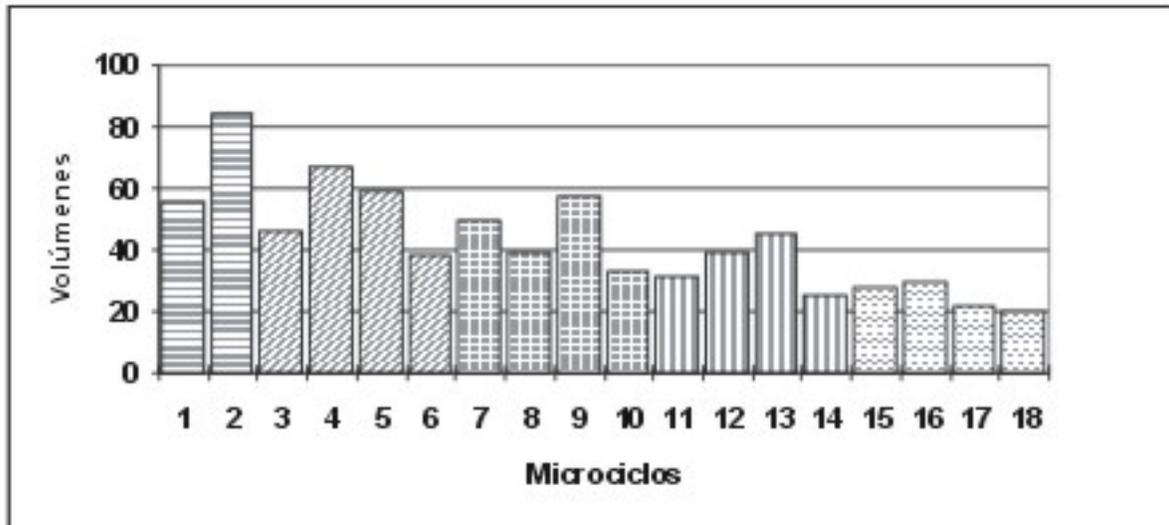
El volumen del trabajo de los grupos sinergistas se mantiene constante para ambos mesociclos. Hasta aquí el equipo había dedicado 4 sesiones semanales para el entrenamiento con sobrecarga. En el tercer mes la preparación va tomando un rumbo más cercano a la especificidad, para ir logrando la transferencia de las nuevas valencias físicas conseguidas. Por este motivo la cantidad de entrenamientos con sobrecarga semanales se reduce a tres. Con la firme convicción de conseguir mayor potencia la intensidad sigue subiendo y el volumen se reduce en consecuencia.

Ya estamos utilizando plenamente ejercicios dinámicos de alta velocidad de ejecución y coordinación.

Durante la etapa de mantenimiento de la forma que comprende todo el período de competencias, se reduce la cantidad de entrenamientos a 2 semanales, disminuyendo considerablemente la intensidad, porque el único objetivo es mantener durante toda la temporada competitiva las cualidades obtenidas durante la Preparación General. El volumen mensual debe ser distribuido convenientemente para fomentar una mejor recuperación en ocasión de los partidos más importantes

**Primer Macro ciclo de entrenamiento Pumas**

<b>Competencia</b>	↑																	
<b>Lu</b>	1	8	15	22	29	6	13	20	27	3	10	17	24	31	2	9	16	23
<b>Fechas Do</b>	7	14	16	23	30	7	14	21	28	4	11	18	25	1	8	15	22	29
<b>Meses</b>	Abril					Mayo					Junio				Julio			
<b>Macro ciclo</b>	U N O																	
<b>Microciclos</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
<b>Mesociclo</b>	Adapt.		Fuerza máx				Int.Fza.Max.				Potencia				Manten.F or.			
<b>Volumen</b>	1400		2100				1800				1400				1000			
<b>Intensidad</b>	5 6		6 6				7 2				7 1				7 0			
<b>Distr.Vol.</b>	40	60	22	32	28	18	28	22	32	18	22	28	32	18	28	30	22	20
<b>Evaluaciones</b>						E					E							



## Semana 1 (Adaptación)

### Lunes

(Elevaciones de piernas en espaldar (max ) + Oblicuos con Medicine Ball 6 c/l + Hiperextensiones 12) x3

Cargadas de potencia colgado

4-4-4-4-4

Cargada y fuerza arrodillado

(3+3) x 4

Fuerza en banco plano

8-6-6-4-4

Fuerza en banco en puente de luchador

15-15-15-15

Lanzamientos de M.B

5-5-5-5-5

### Miércoles (Resistencia intermitente)

Elevaciones de tronco con peso

4 + 15seg de descanso ) x 10

Arranque de potencia colgado

4 + 15seg de descanso ) x 10

Sentadillas

3 + 15seg de descanso ) x 10

Cargadas de potencia colgado

3 + 15seg de descanso ) x 10

Dominadas con camiseta

3 + 15seg de descanso ) x 10

Test de Burpee

4 + 15seg de descanso ) x 10

Barra de punta a un lado al otro

2c/l + 15seg de descanso)x10

### Viernes

(Elevaciones de piernas en espaldar (max ) + Oblicuos con Medicine Ball 6 c/l + Hiperextensiones 12) x 3

Arranque de potencia + fuerza

(3+3) x 6

Fuerza en banco plano

8-6-4-3-3-2-2

Lanzamientos de M.B

5-5-5-5-5

Flexiones a los lados en puente de luchador

6c/l x 10

Caminatas con discos

10 caminatas

## Semana 2

### Lunes

(Elevaciones de tronco con peso 10 + Piernas a 90° a un lado al otro 6c/l + Hiperextensiones 12) x 3

Arranque de potencia colgado	4-4-4-4-4
Sentadillas	8-6-6-4-4
Salto profundo	5-5-5-5-5
(Dominadas (max) + Remo acostado 4-4-4-4)	x 4
Lanzamientos de M.B	5-5-5-5-5

### Martes

(Elevaciones de piernas en espaldar (max) + Oblicuos con Medicine Ball 6 c/l + Hiperextensiones 12) x 3

Cargadas de potencia	4-4-4-4-4
Cargada y fuerza arrodillado	(3+3) x 4
Fuerza en banco plano	8-6-6-4-4
Fuerza en banco en puente de luchador	15-15-15-15
Lanzamientos de M.B	5-5-5-5-5

### Miércoles

Elevaciones de tronco con peso	4 + 15seg de descanso ) x 10
Arranque de potencia colgado	4 + 15seg de descanso ) x 10
Sentadillas	3 + 15seg de descanso ) x 10
Cargadas de potencia colgado	3 + 15seg de descanso ) x 10
Dominadas con camiseta	3 + 15seg de descanso ) x 10
Test de Burpee	4 + 15seg de descanso ) x 10
Barra de punta a un lado al otro	2c/l + 15seg de descanso ) x 10

### Jueves

(Elevaciones de tronco con peso 10 + Piernas a 90° a un lado al otro 6c/l + Hiperextensiones 12) x 3

Cargadas de potencia colgado	4-4-4-3-3-3
Arrodillado, cargada y pararse	(2+2+2)x4
Subidas al banco	4+4 x 6
Salto profundo con un pie	5 c/p x 6
Despegue + dominadas agarrado de una camiseta	(6 + max ) x 6
Lanzamientos de M.B	5-5-5-5-5-5
Laterales en puente de luchador	6 c/l x 10

## Viernes

(Elevaciones de piernas en espaldar (max ) + Oblicuos con Medicine Ball 6 c/l + Hiperextensiones 12) x 3

Arranque de potencia + fuerza	(3+3) x 6
Fuerza en banco plano	8-6-4-3-3-2-2
Lanzamientos de M.B	5-5-5-5-5
Flexiones a los lados en puente de luchador	6c/l x 10
Caminatas con discos	10 caminatas

## Semana 3

### Lunes

(Elevaciones de tronco con peso 10 + Piernas a 90° a un lado al otro 6c/l + Hiperextensiones 12 ) x 4

Arranque de potencia colgado	4-4-3-3-3
Sentadillas	6-6-6-4-4
Salto profundo	5-5-5-5-5
(Dominadas (max) + Remo acostado 4-4-4-4 )	x 5
Lanzamientos de M.B	5-5-5-5-5

### Martes

(Elevaciones de piernas en espaldar (max ) + Oblicuos con Medicine Ball 6 c/l + Hiperextensiones 12) x 3

Cargadas de potencia	4-4-3-3-3
Cargada y fuerza arrodillado	(3+3) x 4
Fuerza en banco plano	8-6-6-4-4-4
Fuerza en banco en puente de luchador	15-15-15-15
Lanzamientos de M.B	5-5-5-5-5

### Miércoles

Elevaciones de tronco con peso	4 + 15seg de descanso ) x 12
Arranque de potencia colgado	4 + 15seg de descanso ) x 10
Sentadillas	3 + 15seg de descanso ) x 12
Cargadas de potencia colgado	3 + 15seg de descanso ) x 10
Dominadas con camiseta	3 + 15seg de descanso ) x 12
Test de Burpee	4 + 15seg de descanso ) x 10
Barra de punta a un lado al otro	2c/l + 15seg de descanso ) x 12

## Jueves

(Elevaciones de tronco con peso 10 + Piernas a 90° a un lado al otro 6c/l + Hiperextensiones 12) x 4

Cargadas de potencia colgado	4-4-3-3-2
Arrodillado, cargada y pararse	(2+2+2)x4
Subidas al banco	4+4 x 6
Salto profundo con un pie	5 c/p x 6
Despegue + dominadas/camiseta	(6 + max ) x 6
Lanzamientos de M.B	5-5-5-5-5-5
Laterales en puente de luchador	6 c/l x 10

## Viernes

(Elevaciones de piernas en espaldar (max ) + Oblicuos con Medicine Ball 6 c/l + Hiperextensiones 12) x 3

Arranque de potencia + fuerza	(3+3) x 6
Fuerza en banco plano	8-6-4-3-3-2-2
Lanzamientos de M.B	5-5-5-5-5
Flexiones a los lados en puente de luchador	6c/l x 10
Caminatas con discos	10 caminatas

## Semana 4

### Lunes

(Elevaciones de tronco con peso 10 + Piernas a 90° a un lado al otro 6c/l + Hiperextensiones 12) x 3

Arranque de potencia colgado	4-3-3-2-2
Sentadillas	6-6-4-4-3-3
Salto profundo + salto largo	5-5-5-5-5
(Dominadas (max) + Remo acostado	4-4-4-4 )x 4
Lanzamientos de M.B	5-5-5-5-5

### Martes

(Elevaciones de piernas en espaldar (max ) + Oblicuos con Medicine Ball 6 c/l + Hiperextensiones 12) x 3

Cargadas de potencia	4-4-3-2-2
Cargada y fuerza arrodillado	(3+3) x 4
Fuerza en banco plano	8-6-6-4-2-2
Fuerza en banco en puente de luchador	15-15-15-15
Lanzamientos de M.B	5-5-5-5-5

### **Miércoles**

<b>Elevaciones de tronco con peso</b>	<b>4 + 15seg de descanso ) x 12</b>
<b>Arranque de potencia colgado</b>	<b>4 + 15seg de descanso ) x 12</b>
<b>Sentadillas</b>	<b>3 + 15seg de descanso ) x 12</b>
<b>Cargadas de potencia colgado</b>	<b>3 + 15seg de descanso ) x 12</b>
<b>Dominadas con camiseta</b>	<b>3 + 15seg de descanso ) x 12</b>
<b>Test de Burpee</b>	<b>4 + 15seg de descanso ) x 12</b>
<b>Barra de punta a un lado al otro</b>	<b>2c/l + 15seg de descanso ) x 12</b>

### **Jueves**

<b>(Elevaciones de tronco con peso 10 + Piernas a 90° a un lado al otro 6c/l + Hiperextensiones 12) x 4</b>	
<b>Cargadas de potencia colgado</b>	<b>4-3-3-2-2-1</b>
<b>Arrodillado, cargada y pararse</b>	<b>(2+2+2) x 5</b>
<b>Subidas al banco</b>	<b>4+4 – 3+3 – (2+2) x 3</b>
<b>Salto profundo con un pie</b>	<b>5 c/p x 6</b>
<b>Despegue + dominadas con camiseta</b>	<b>(6 + max ) x 6</b>
<b>Lanzamientos de M.B</b>	<b>5-5-5-5-5-5</b>
<b>Laterales en puente de luchador</b>	<b>6 c/l x 10</b>

### **Viernes**

<b>(Elevaciones de piernas en espaldar (max ) + Oblicuos con Medicine Ball 6 c/l + Hiperextensiones 12) x 3</b>	
<b>Arranque de potencia + fuerza</b>	<b>(3+3) x 6</b>
<b>Fuerza en banco plano</b>	<b>8-6-4-3-3-2-2</b>
<b>Lanzamientos de M.B</b>	<b>5-5-5-5-5</b>
<b>Flexiones a los lados en puente de luchador</b>	<b>6c/l x 10</b>
<b>Caminatas con discos</b>	<b>10 caminatas</b>

## Ejemplo de planificación anual de un deporte de conjunto: **Fútbol (Trabajo de Recuperación de Guillermo Barros Schelotto)**

El notable delantero de Boca Juniors, presentaba una serie de desequilibrios musculares, que había que contemplar, sumadas a una baja traslación de la potencia de las piernas al suelo. Las soluciones eran el aumento de la fuerza y un trabajo pliométrico que asegurara valores adecuados de fuerza reactiva.

Los trabajos que se desarrollaron en su intensidad y frecuencia son bastante poco usuales para el fútbol, por lo que vale la pena transcribirlos en parte, especialmente dada la característica del deportista un verdadero ídolo del deporte argentino.

Estos y todos los demás entrenamientos programados fueron cumplidos al pie de la letra por Guillermo

### **Semana 1**

#### **Todos los días al comenzar**

(Elevaciones de tronco con peso 8 + En cuadrupedia, elevación de brazo y pierna opuesta 15 c/p - Elevaciones de piernas en espaldar (max ) + Piernas a 90º l/otro 15c/l + Hiperextensiones 12) x3

#### **Lunes 20**

Cargadas de potencia colgado	4-4-4-4-4
Cargada y fuerza arrodillado	(3+3) x 4
Fuerza en banco plano	8-6-6-4-4
Dominadas	8 x 5
Subidas al banco	6+6 x 6
Salto profundo 60 cm	5-5-5-5-5

#### **Martes 21**

Saltos en escalera hacia delante con pie izquierdo	10	
Saltos en escalera hacia delante con pie derecho	10	
Saltos en escalera hacia los lados con pie izquierdo	10	
Saltos en escalera hacia los lados con pie derecho	10	
Saltos en escalera hacia atrás con pie izquierdo	10	
Saltos en escalera hacia delante con pie derecho	10	
Saltos en escalera en zig-zag con pie izquierdo	10	
Saltos en escalera en zig-zag con pie derecho	10	
descanso entre ejercicios		Todo x 3 circuitos con 15" de

### Miércoles 22

Elevaciones de tronco con peso	4 + 15seg de descanso ) x 10
Arranque de potencia colgado	4 + 15seg de descanso ) x 10
Sentadillas laterales	3 + 15seg de descanso ) x 10
Cargadas con un pie	3+3 + 15seg de descanso ) x 10
Ranas laterales	3+3 + 15seg de descanso ) x 10
Test de Burpee	2 + 15seg de descanso ) x 10
Barra de punta a un lado al otro	2c/l + 15seg de descanso)x10

### Jueves 23

Prisioneros con pierna derecha adelantada	10
Prisioneros con pierna izquierda adelantada	10
Prisioneros con cambio de pierna	10
Prisioneros irregulares con pierna derecha adelantada	10
Prisioneros irregulares con pierna izquierda adelantada	10
Prisioneros irregulares con cambio de pierna	10

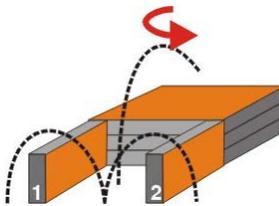
Todo x 3 circuitos con recuperación completa

### Viernes 24

Arranque de potencia + fuerza	(3+3) x 6
Fuerza en banco plano	8-6-4-3-3-2-2
Fuerza alternada con mancuernas	6 x 6
Desplantes con pierna en la silla	6+6 x 6
Elevación de pelvis con el pie arriba de la pelota	6+6 x 6
Dominadas	8 x 5

### Sábado 25

Pliometría variada en aparato  
Inventar combinaciones de ejercicios  
Hacer 3 series de 10 saltos  
8 ejercicios distintos  
Total 24 series de 10 saltos



## Semana 2

### Todos los días al comenzar

(Elevaciones de tronco con peso 8 + En cuadrupedia, elevación de brazo y pierna opuesta 15 c/p - Elevaciones de piernas en espaldar (max ) + Piernas a 90ª l/otro 15c/l + Hiperextensiones 12) x 4

### Lunes 27

Arranque de potencia colgado	4-4-4-4-4
Sentadillas	8-6-6-4-4
Salto profundo (60cm)	5-5-5-5-5
Dominadas	10-8-8-6
Laterales con balón	5-5-5-5-5

### Trabajos pliométricos

Saltos en escalera hacia delante con pie izquierdo	10	
Saltos en escalera hacia delante con pie derecha	10	x 4
15" descanso		
Saltos en cuadrilátero con pie izquierdo	10	
Saltos en cuadrilátero con pie derecho	10	x 3
15" descanso		
Saltos en escalera hacia atrás con pie izquierdo	10	
Saltos en escalera hacia delante con pie derecho	10	x 4
15" descanso		
Saltos en escalera en zig-zag con pie izquierdo	10	
Saltos en escalera en zig-zag con pie derecho	10	x 3
15" descanso		

### Martes 28

Cargadas de potencia	4-4-4-4-4
Cargadas con un pie	4+4 x 4
Cargada y fuerza arrodillado	(3+3) x 4
Fuerza en banco plano	8-6-6-4-4
Subidas al banco	6+6 x 6
Salto profundo 60 cm	5-5-5-5-5

### Miércoles 29

Elevaciones de tronco con peso	4 + 15seg de descanso ) x 10
Arranque de potencia colgado	4 + 15seg de descanso ) x 10
Sentadillas laterales	3+3 + 15seg de descanso ) x 10
Cargadas de potencia colgado	3 + 15seg de descanso ) x 10
Ranas en zig zag	6 + 15seg de descanso ) x 10
Test de Burpee	4 + 15seg de descanso ) x 10
Barra de punta a un lado al otro	2c/l + 15seg de descanso ) x 10

## Trabajos pliométricos

Prisioneros con pierna derecha adelantada	10
Prisioneros con pierna izquierda adelantada	10
15" descanso	x 3
Prisioneros con cambio de pierna	10
15" descanso	x 4
Prisioneros irregulares con pierna derecha adelantada	10
Prisioneros irregulares con pierna izquierda adelantada	10
15" descanso	x 3
Prisioneros irregulares con cambio de pierna	10
15" descanso	x 4

## Jueves 30

Cargadas de potencia colgado	4-4-4-3-3-3
Cargadas con un pie	(4+4) x 4
Subidas al banco	4+4 x 6
Peso muerto a una pierna	4+4 x 6
Salto profundo con un pie (30cm)	5 c/p x 6
Tirones en polea	8-8-8-6-6-6
Lanzamientos de M.B	5-5-5-5-5-5

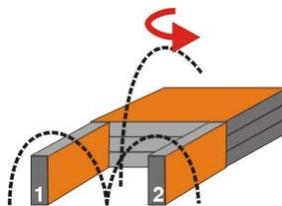
## Viernes 1

(Elevaciones de piernas en espaldar (max ) + Oblicuos con Medicine Ball 6 c/l + Hiperextensiones 12) x 3

Arranque de potencia + fuerza	(3+3) x 6
Fuerza en banco plano	8-6-4-3-3-2-2
Cargada y fuerza arrodillado con mancuernas	6+6 x 4
Dominadas acostado	6 x max
Laterales con balón	30

## Pliometría variada en aparato

Hacer 3 series de 10 saltos  
9 ejercicios distintos  
Total 27 series de 10 saltos



## Periodización del entrenamiento en los deportes de combate

Los deportes de combate como los otros deportes que compiten generalmente un solo día adecuan su preparación en función de la ubicación de las competencias. Conociendo la fecha de realización de la competencia fundamental se conforma el macrociclo de entrenamiento.

La duración aproximada de esta macroestructura ronda entre las 12 a 20 semanas, según la disciplina deportiva

El entrenamiento de la potencia ocupará un porcentaje determinado dentro del volumen general del entrenamiento.

Debido a que el entrenamiento de la fuerza y la potencia es un auxiliar de la preparación, este porcentaje será mayor en la preparación básica y mínimo en el período competitivo y en el mantenimiento de la forma.

Una vez adjudicado el porcentaje que corresponderá para cada uno de los ciclos de entrenamiento, se podrá calcular el volumen e intensidad general para cada mesociclo.

Luego se realizará el proceso de selección de los ejercicios, y se determinará un diferente porcentual de volumen para cada uno en correspondencia con la importancia relativa que tienen en la preparación individual de cada deportista.

## **ORGANIZACION DE LOS MICROCIOS**

Los microciclos son unidades de entrenamiento que generalmente tienen una semana de duración. La clave de su organización es que las diferentes facetas que componen la preparación no se entorpezcan entre sí anulando su efecto.

Esto se consigue ubicando en forma precisa cada entrenamiento dentro de los diferentes días y horarios.

El trabajo con sobrecarga, debe ubicarse generalmente como primera actividad de la mañana para que pueda contar con una adecuada reserva de fosfágenos y con posibilidades de lograr una buena concentración hormonal.

*Nunca* debemos ubicar un entrenamiento aeróbico antes de un entrenamiento de potencia o velocidad.

El entrenamiento de la potencia necesitará de un intervalo de descanso mínimo de una hora, si se lo ejercita después de otra sesión de entrenamiento, ya sea técnico - táctico o de preparación de campo.

Es de extrema importancia que la ondulación típica de la periodización del entrenamiento sea coordinada, ya que sería sumamente perjudicial, que una carga de entrenamiento alta en la preparación específica, perjudique la supercompensación programada para el trabajo de potencia. El entrenamiento consta de varias fases, a saber:

- Entrenamiento técnico – táctico específico,
- Preparación física de componente aeróbica
- Entrenamiento de la fuerza, la potencia y la velocidad

Debemos determinar si el entrenamiento tendrá una, dos o tres fases, y de haber varios coordinar cuidadosamente las variaciones de cada una. Generalmente, el trabajo técnico - táctico específico y el entrenamiento de la potencia comparten una misma fase, si es que están involucrados en el mismo sistema energético.

Los trabajos con componente algo más aeróbico, se ubican en otra fase contrapuesta a la anterior.

## Ejemplo de planificación de un deporte individual de combate: **Planificación de Trabajo de Daniela Krukower para los Juegos Olímpicos de Atenas**

Daniela Krukower es sin lugar a dudas, la más grande Yudoca argentina de la historia. He tenido el enorme privilegio de entrenarla desde el año 2001. En el año 2003, obtuvo el campeonato mundial, y se transformó en una de esperanzas argentinas para obtener una medalla olímpica.

Expondremos en este libro su último macrociclo de entrenamiento.

El análisis de las características del yudo femenino nos lleva a determinar las siguientes características.

- El Yudo por ser un deporte de contacto físico, necesita de una importante fortaleza general.
- En la ejecución se destacan los pectorales, dorsales, oblicuos, piernas, lumbares y abdominales.
- Las luchas duran cuatro minutos, la frecuencia cardíaca nunca es inferior a las 175 pulsaciones.



Ciclo de entrenamiento olímpico												
<b>Competencia</b>												
<b>Lu</b>	6	13	20	27	3	10	17	24	1	8	15	22
<b>Fechas Do</b>	12	19	26	2	9	16	23	30	7	14	21	28
<b>Meses</b>	Mayo				Junio				Julio			
<b>Macro ciclo</b>	OLIMPICO											
<b>Micro ciclos</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<b>Mesociclo</b>	Fza máx/Resist.				Fza.Max/Res.Fza				Potencia/Res.Fza			
<b>Organización de Cargas</b>	[Bar chart showing high resistance load in May]				[Bar chart showing high strength/resistance load in June]				[Bar chart showing high power/resistance load in July]			

Daniela, llega a esta instancia de planificación, con una experiencia de trabajo de casi cuatro años habiendo alcanzado niveles de fortaleza que pueden considerarse como óptimos. Su capacidad de resistencia en la lucha también puede considerarse como óptima, por lo tanto, este macrociclo final será planteado como un mantenimiento de cualidades ya existentes y la carga de entrenamiento utilizada es menor a la de macrociclos anteriores.

### Ejemplos tipo de entrenamientos diarios de Daniela Krukower

#### Martes 25 de junio (Objetivo Fza max Potencia)

Elevaciones de tronco con peso	15kg/8 x 4	}
Hiperextensiones con peso	20kg/8 x 4	
Twist soviético	10kg/5 c/1 x 4	
Arranque de potencia	30kg/3-40/3-50/2-60/2	
Sentadillas	60kg/6-70/4-80/4-90/2	
Salto profundo a pies juntos con giro	4 x 6	
Remo acostada	60kg/6-70kg/4-80/4-85/2	
Dominadas con una mano	4 x máximas para cada mano	
Entradas de lance con gomas	6 x 6	
Caminatas con discos	4	
Elongación	15'	

#### Miércoles 26 (circuito de resistencia)

Cargadas de potencia	50/6
Sentadillas adelante + Fuerza	50/6+6
Cargadas de potencia	50/6
Barra de punta a un lado al otro	30/6-6
Remo acostada	60/6
Tirones con gomas	8 c/1
Fuerza en banco plano	60/6
Lagartijas con aplauso	6"
Abdominales con peso	10/10
Hiperextensiones con giro	6c/1
Arranque de potencia	30/6

Este tipo de circuitos se repite hasta 5 veces



## Deportes de Combate que utilizan Golpes

En los deportes de combate que utilizan golpes, tanto de piernas como de puño, el objetivo, como tantas veces lo hemos reiterado en el transcurso de este libro es el de dotar a los grupos musculares involucrados en cada acción de golpeo de:

La máxima cantidad de unidades motoras reclutadas

La aptitud del sistema nervioso para poder realizar acciones de gran potencia. Para demostrar la idea vayamos a un entrenamiento tipo de karate, 5 o 6 semanas antes de la competencia fundamental



## Ejemplo de una semana de entrenamiento para **Justo Gómez** (Campeón mundial de Karate Tradicional)

### Todos los días para comenzar

Elevaciones de tronco con peso	10	} x 4 circuitos
Twist soviético	6 c/l	
Elevaciones de piernas colgado de la barra	10	
Piernas a 90°, a un lado al otro	10c/l	
Hiperextensiones con giro	6 c/l	

*En el inicio siempre trataremos de conseguir solidez y dinámica en la zona media. Tanto en los abdominales superiores, inferiores, oblicuos y musculatura lumbar. A su vez cumplirá el objetivo de presentarse como una magnífica entrada en calor.*

### Lunes

Arranque de potencia *	6 - 4 - 3 - 3 - 3
Subidas al banco (P)	6 - 6 - 6 - 6 - 6
Salto profundo al cajón (T)	4 x 8
3/4 de Fuerza en Banco declinado (P)	6 - 6 - 4 - 4 - 4
Lagartijas con aplauso (T)	4 x 10"
Golpes de puño a la bolsa (T)	4 x 10"
Golpes de puño con mancuernas (T)	4 x 6"

### Martes

Cargadas de potencia *	6 - 4 - 3 - 3 - 3
Remo acostado (P)	6 - 6 - 4 - 4 - 2 - max
Dominadas c/agarre de bíceps (P)	max - 20" - max - 20" - max 20" -
Lanzamientos de pelota medicinal hacia atrás (T)	20

## Miércoles

Arranque a un brazo *	6 - 4 - 4 - 4 c/b
Sentadillas adelante (P)	4 - 4 - 4 - 4 - 4
Salto largo sin impulso (T)	10 x 3
Repiqueos laterales con rodillas arriba (T)	4 x 10"
Fuerza en banco (P)	6 - 4 - 2 - max - (-10/max.x4)
Lanzam. a una mano con M.B de 5kg (T)	30

## Viernes

Cargadas de Potencia con un pie *	6/6 - 4/4 - 3/3 x 4
Remo acostado (P)	6 - 6 - 4 - 4 - 2 - max.2
Lanzamientos con pelota hacia arriba- atrás	5kg/30 (T)
Elevaciones de piernas en barra fija (P)	max - 15" - max - 15" - max....
Patadas específicas (T)	6 x 10"
Patadas específicas con tobilleras	4 x 6"

## Sábado

Arranque de potencia + sentadilla *	6+4 - 4+4 - 3+3 x3
Sentadillas adelante + Fuerza (P)	4+4 x 4
Pliometría lateral (T)	4 x 10" c/l
3/4 Fuerza en banco (P)	6 - 6 - 4 - 4 - 2 - 2 - 8
Lanzamiento de pelota de handbol (T)	30
Inclinaciones laterales con barra	4 x 8 cada lado
Piernas a 90° a un lado al otro	4 x 6 cada lado
Patadas específica de transferencia	4 x 10"

- \* *La utilización de un ejercicio dinámico como primer ejercicio tiene como objetivo conseguir rápidamente un importante compromiso nervioso, además de un aumento de la concentración de hormonas anabólicas.*
- (P) *Los ejercicios principales buscan el reclutamiento específico de las fibras de aquellos grupos musculares que nos interesan por ser similares a los utilizados para los gestos deportivos.*
- *Los ejercicios principales, reclutan unidades motoras pero lo hacen en forma inespecífica por lo que siempre deben ser precedidos por ejercicios de transferencia (T)*

## Entrenamiento con Sobrecarga para **Tenis: Entrenamiento de Guillermo Coria**

Guillermo Coria, es sin ninguna duda la sensación del tenis argentino y un serio candidato ocupar por mucho tiempo los primeros planos del deporte mundial.

Merced a la confianza de su preparador físico el profesor Alberto Osette y de sus responsables técnicos, he tenido la oportunidad de colaborar en la preparación de este excepcional deportista en mi especialidad, el entrenamiento de la potencia.

Los primeros tiempos transcurrieron entre la enseñanza de los ejercicios dinámicos y el rápido fortalecimiento de la musculatura de sostén.



### **Primeras semanas de entrenamiento**

El entrenamiento con sobrecarga comienza cuando el jugador ha experimentado su despegue hormonal. Los fisiólogos y médicos deportólogos ubican este periodo alrededor de los 13 – 15 años de edad.

Es fácilmente identificable porque es el momento en el que se produce un brusco crecimiento longitudinal de las piernas.

Si tenemos la saludable costumbre de realizar evaluaciones de campo, veremos que el salto en largo sin impulso a pies juntos, mejora notoriamente de un día para otro. Esto marca el momento óptimo para que el jugador comience su trabajo con sobrecarga con grandes expectativas de resultados.

Los primeros entrenamientos estarán compuestos por 4 sesiones semanales.

Cada una de las sesiones esta compuesta de un primer bloque de dos ejercicios superseriados (uno luego del otro sin descanso) de zona media.

El motivo es aportar tono y solidez a la zona media para prevenir posibles inconvenientes que puedan surgir con los discos intervertebrales.

Además la estructura de superserie permite mantener una acidez moderada y constante durante algunos minutos favoreciendo el incremento de la temperatura corporal.

Inmediatamente después ubicaremos un ejercicio dinámico. Este tipo de ejercicios requieren del sistema nervioso una alta frecuencia de estímulo (Más de 50Hz), lo que predispone mejor al organismo para el resto del entrenamiento.

Luego del ejercicio dinámico se realizaran los ejercicios básicos.

Los ejercicios básicos son los que mayor número de unidades motoras reclutan en los grupos musculares que involucran. Sin embargo este reclutamiento y la posterior ejecución se realizan a velocidades que no conciben con las necesidades específicas del tenis, por lo que se debe realizar a

posteriori ejercicios de transferencia. Estos ejercicios de transferencia tienen como objetivo, aprovechar los niveles de reclutamiento obtenidos por los ejercicios básicos, realizando actividades de velocidad y repentización similar al gesto específico que se pretende mejorar. Los días 1 y 3 son ligeramente más difíciles que los días 2 y 4 porque los ejercicios básicos específicos de la musculatura dorsal y de las piernas, que van los días uno y tres son más exigentes que los de los pectorales y deltoides, que van los días 2 y 4.

### Día 1

<b>Elevaciones de tronco con peso</b>	<b>10 x 4</b>	} x 4
<b>Hiperextensiones lumbares</b>	<b>12 x 4</b>	
<b>Arranque de potencia colgado</b>	<b>4-4-4-4</b>	
<b>Subidas al banco lateralmente</b>	<b>6+6 x 4</b>	
<b>Subidas a la escalera saltando con un pie</b>	<b>6 + 6 x 10</b>	
<b>Dominadas colgado</b>	<b>max x 4</b>	
<b>Piques de pelota de básquet contra el suelo</b>	<b>30</b>	

Los ejercicios de transferencia de los trabajos de piernas, cumplen la función además de primeros pasos en el entrenamiento de la fuerza reactiva. Específicamente en lo que respecta a los ejercicios pliométricos dirigidos al tren inferior, éstos tendrán bajos niveles de impacto durante varios meses.

La adaptación articular a los impactos será paulatina y se produce en los mismos tiempos en que se manifiesta el aumento de los niveles de fuerza muscular

### Día 2

<b>Elevaciones de piernas</b>	<b>10 x 4</b>	}
<b>Piernas a 90° a un lado al otro</b>	<b>12 x 4</b>	
<b>Cargadas de potencia colgado</b>	<b>4-4-4-4</b>	
<b>Fuerza en banco plano</b>	<b>6 x 4</b>	
<b>Lanzamiento de pecho con M.B</b>	<b>6 x 5</b>	
<b>Fuerza con mancuernas</b>	<b>6+6 x 4</b>	
<b>Lanzamientos hacia arriba con M.B</b>	<b>6 x 5</b>	

### Día 3

*Libre*

### Día 4

<b>Elevaciones de tronco en tabla inclinada</b>	<b>10 x 4</b>	}
<b>Hiperextensiones lumbares al revés</b>	<b>12 x 4</b>	
<b>Arranque de potencia colgado + sentadilla</b>	<b>4+4 x 4</b>	
<b>Prensa a 45°</b>	<b>6 x 4</b>	
<b>Saltos al podio sin impacto</b>	<b>6 x 10</b>	
<b>Remo acostado</b>	<b>6 x 4</b>	
<b>Lanzamientos laterales (futbol) con M.B</b>	<b>6 x 5</b>	

## Día 5

<b>Elevaciones de piernas</b>	<b>en tabla inclinada</b>	<b>10 x 4</b>	}
<b>Trabajos de oblicuos con M.B</b>		<b>6c/l x 4</b>	
<b>Cargadas de potencia colgado</b>		<b>4-4-4-4</b>	
<b>Fuerza en banco plano con mancuernas</b>		<b>6+6 x 4</b>	
<b>Lanzamiento a un brazo con M.B</b>		<b>6 x 5</b>	
<b>Fuerza alternada con mancuernas</b>		<b>6+6 x 4</b>	
<b>Lanzamientos hacia arriba con M.B</b>		<b>6 x 5</b>	

Los primeros tres meses de entrenamiento han provocado en nuestro alumno varias adaptaciones positivas, a saber:

1. Ha mejorado su resistencia hasta tal punto que puede tolerar un entrenamiento con sobrecarga de mediana intensidad.
2. Ha incrementado sus posibilidades de fuerza notoriamente, principalmente debido a la adaptación de sus sistemas neurológicos
3. Fortaleció su musculatura de sostén lo que le permitirá ejecutar con propiedad los ejercicios básicos.

La etapa inicial se caracterizó por una mejoría continua de todas las variables que nos interesaba desarrollar. Para proseguir con el desarrollo, debemos priorizar el aumento de la fuerza en los grandes grupos musculares. Esta tarea está siendo desarrollada por los ejercicios básicos: Sentadillas, Fuerza en Banco, Remo acostado, Tirones en polea, Remo erguido.

Estos ejercicios por sus características nos permiten trabajar con cargas mayores aumentando los índices de reclutamiento de unidades motoras y el compromiso fibrilar.

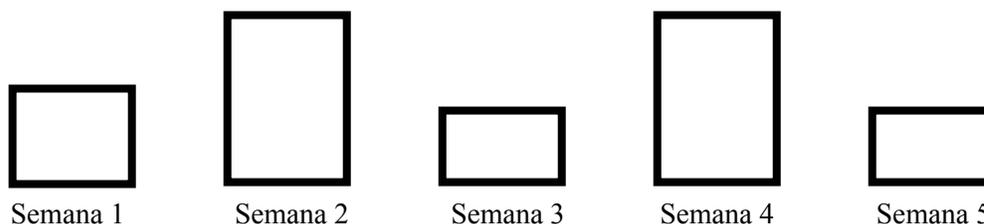
Mayor cantidad de masa activa, permitirá mayores incrementos en las variables específicas que queremos entrenar.

La mejoría de la fuerza esta íntimamente relacionada con la calidad de vida, no sólo por ampliar el espectro de posibilidades motrices, sino también por una mejoría de la autoestima.

En el diseño de los próximos entrenamientos empiezan a aparecer "trucos" del deporte de tiempo y marca, que iremos debelando a medida que se vayan produciendo.

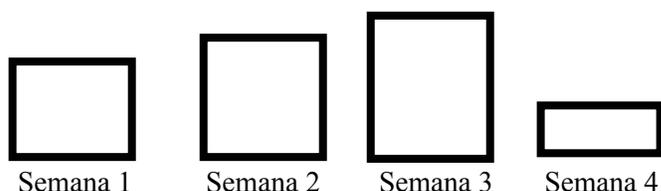
El comportamiento semanal será bastante similar en cuanto a la variación de cargas.

A una semana de carga regular, le seguirá una de gran exigencia, en la tercera se disminuye la carga por debajo de la de carga regular para propiciar una supercompensación.



Esta misma mecánica de una semana de carga por una de descarga se puede seguir en las semanas subsiguientes, aumentando de ser necesaria ligeramente la exigencia, ciclo tras ciclo de tres semanas.

**Cuando este tipo de ciclos pierde su efectividad debemos hacer el siguiente planteo**



Ahora el incremento de cargas se realizará durante dos semanas consecutivas, procediendo a efectuar la supercompensación recién en la siguiente.

Este nuevo diagrama de variación de cargas permitirá superaciones cada tres semanas quizás durante un año entero.

Después del primer mes y a pesar de su relativa inexperiencia en trabajos de sobrecarga, se pueden plantear, trabajos dinámicos de mayor complejidad como:

### **Cargadas con 1 pie**

Ideal para mejorar el balance de cada pierna en forma ideal y fortalecer integralmente a las piernas en forma individual, dada la gran cantidad de frenajes que les implica el juego.

### **Arranque a un brazo**

Extraordinario ejercicio que demanda balance y velocidad. Guillermo Coria que sólo pesa 62kg, lo realiza fácilmente con 40kg

### **Arranque de potencia + Sentadilla**

Una forma de combinar la dinámica del arranque con la solidez estructural necesaria para realizar una sentadilla de arranque.

### **Arranque de fuerza sentado**

Ejercicio ideal para trabajar el infraespinoso y el redondo menor, responsables de la rotación externa del brazo y fundamental en el trabajo compensatorio de la articulación del hombro y del manguito rotador

Ejemplificamos aquí dos semanas de trabajo de Guillermo Coria, durante su segundo año de entrenamiento, en esta etapa ya era muy difícil que pudieramos contar con el jugador lapsos mayores, debido a sus compromisos competitivos.

## Lunes

Arranque de fuerza sentado	6 - 6 - 4 - 4 - 4
Arranque de potencia	6 - 4 - 3 - 3 - 3
Sentadillas	6 - 6 - 6 - 6 - 6
Saltos al cajón	4 x 8
3/4 de Fuerza en Banco declinado	6 - 6 - 4 - 4 - 2 - max - (-10/max.x3)
Lanzamientos de MB	30

## Martes

Cargadas de potencia	6 - 4 - 3 - 3 - 3
Remo acostado	6 - 6 - 4 - 4 - 2 - max - (-10/max.x3)
Dominadas c/agarre de bíceps	max - 20" - max - 20" - max 20" -
Lanzamientos de pelota medicinal hacia atrás	20

## Jueves

Arranque a un brazo	6 - 4 - 4 - 4 c/b
Sentadillas adelante	4 - 4 - 4 - 4 - 4
Salto largo sin impulso	10 x 3
Fuerza en banco	6 - 6 - 4 - 4 - 2 - max - (-10/max.x4)
Lanzamiento de pelota de con 1 mano	30

## Viernes

Cargadas de Potencia con un pie	6/6 - 4/4 - 3/3 x 4
Remo acostado	6 - 6 - 4 - 4 - 2 - max.2 - (-10/max.x4)
Saques laterales con MB	20 - 30
Bíceps con barra	8 - 15" - max - 15" - max - 15" -
(Curva de antebrazos 15 - Flexiones de antebrazos 15 ) x 4	

## Lunes

Arranque de potencia + sentadilla	6+4 - 4+4 - 3+3 x3
Sentadillas adelante + Fuerza	4+4 x 4
Pliometría lateral	4 x 10" c/l
3/4 Fuerza en banco	6 - 6 - 4 - 4 - 2 - max.3 - (-10/max.x3)
Lanzamiento de pelota de handball	30
Arranque de fuerza sentado	6 x 10"

## Martes

Cargadas de potencia con 1 pie	6+6 3+3x. 3
Dominadas + Remo acostado	(max +6)x2 (max +4)x.3
Cargadas de potencia	6 - 6 - 4 - 4 - 2 - max.3 - (-10/max.x3)
Bíceps con barra	3-3-5-5-5 (descendente)
Fondos entre paralelas	max x 4

## Jueves

Arranque a un brazo	6 - 4 - 4 - 4 c/b
Sentadillas adelante	4 - 4 - 4 - 4 - 4
Salto largo sin impulso	10 x 3
Fuerza en banco	6 - 6 - 4 - 4 - 2 - max - (-10/max.x4)
Lanzamiento de pelota de con 1 mano	30

## Viernes

Cargadas de Potencia con un pie	6/6 - 4/4 - 3/3 x 4
Remo acostado	6 - 6 - 4 - 4 - 2 - max.2 - (-10/max.x4)
Saques laterales con MB	20 - 30
Bíceps con barra	8 - 15" - max - 15" - max - 15" -
Tríceps francés + Tríceps en polea	5+5 x 4
(Curva de antebrazos 15 - Flexiones de antebrazos 15 ) x 4	

## TODOS LOS DÍAS AL COMENZAR

Calambres con MB 15 Hiperextensiones con giro 6 c/l Twist soviético 6 c/l - Hiperextensiones con peso 12.

## Entrenamiento con Sobrecarga para Tenis: Durante la competencia

Mariano Zabaleta, un enorme jugador de tenis, me ha sorprendido también por su extraordinaria disciplina de trabajo y su voluntad ineludible. Merced al consejo recibido de su coach Eduardo Infantino, un verdadero precursor y analista de las circunstancias que puedan mejorar la performance de sus dirigidos, Mariano fue el primer tenista en entrenar con pesas de manera seria y exigente. Hoy en día el nivel de su fortaleza física no tiene nada que envidiar a los mejores del mundo y va por más, además de demostrarlo constantemente con la potencia insospechada de sus golpes.



En jugadores del nivel de Mariano, es muy importante mantener sus niveles de fortaleza cada vez que se produce un espacio disponible en la competencia. He aquí algunos ejemplos del entrenamiento entre torneos

### Si quedan 4 días...

#### Día 4

1 Abdominales con M.B	15
2 Hiperextensiones con giro	6 c/1 x 3
3 Twist soviético	8 c/1
4 Cargada + sentadilla + fuerza	4+4+4 3+3+3x 3
5 Dominadas + Remo acostado	6+6x 4
6 Saques de banda con M.B	20
7 Biceps con barra	8-8-8-8
8 Fondos entre paralelas	8-8-8-8

#### Día 3 y Día 2

1 Elevaciones de piernas en espaldar	3 x 10
2 Hiperextensiones con peso	3 x 10
3 Arranque de potencia	6-6-4-4-2-2
4 Arranque a un brazo	3+3 x 4
4 Fuerza en banco ligeramente declinado	6-6-4-4-2-2
5 Lanzamientos de M.B	30

#### Día 1

1 Calambres	30
2 Hiperextensiones	12
3 Arranque de potencia	4-4-3-3
4 Cargadas de potencia	3-3-3
5 Lagartijas con aplauso	6-6-6-6
6 Arranque de fuerza sentado	6-6-6-6

## Si quedan 3 días

### Día 3

1 Abdominales con M.B	15
2 Hiperextensiones con giro	6 c/l x 3
3 Twist soviético	8 c/l
4 Arranque de potencia + sentadilla	4+4 3+3x 3
5 Remo acostado	6-6-4-4-3-3
6 Saques de banda con M.B	20
7 Biceps con barra	8-8-8-8
8 Tríceps en polea	8-8-8-8

### Día 2

1 Elevaciones de tronco con peso	3 x 10
2 Hiperextensiones con peso	3 x 10
3 Cargadas de potencia con 1 pie	3+3x 3
4 Fuerza en banco ligeramente declinado	6-6-4-4-2-2
5 Lagartijas desde caída vertical	10
6 Arranque de fuerza sentado	6-6-6-6

### Día 1

1 Elevaciones de tronco con peso	3 x 10
2 Hiperextensiones con peso	3 x 10
3 Cargadas de potencia	3-3-3-3
5 Lagartijas con aplauso	6-6-6-6

## Si quedan 2 días

### Día 2

1 Elevaciones de tronco con peso	3 x 10
2 Hiperextensiones con peso	3 x 10
3 Cargadas de potencia	3-3-3-3
4 Fuerza en banco ligeramente declinado	6-6-4-4-2-2
5 Lanzamientos de M.B	30
6 Biceps con barra	8-8-8-8
7 Tríceps en polea	8-8-8-8
8 Arranque de fuerza sentado	6-6-6-6

## **Día 1**

1 Calambres	30
2 Hiperextensiones	12
3 Arranque de potencia	4-4-3-3
4 Cargadas de potencia	3-3-3
5 Lagartijas con aplauso	6-6-6-6
6 Arranque de fuerza sentado	6

## Trabajos de Pretemporada en el Tenis: Pretemporada de Gastón Gaudio

Cuando hablamos del trabajo de pretemporada de un deportista de excepción como Gastón Gaudio, su pretemporada está planteada acorde a sus necesidades individuales puntuales, debidamente evaluadas.

Hecha esta aclaración, estas semanas deben ser analizadas entonces dentro de su contexto, no como un trabajo de pretemporada típico de tenis, si no como el trabajo que necesita puntualmente un top ten de esta especialidad

### Todos los días al comenzar

(Elevaciones de tronco descendentes 5+5+5+10 sin peso + Hiperextensiones con peso 12 + Piernas a 90° lado al otro 6+6 ) x 4

### Lunes 28

Cargadas de potencia	3-3-3-3-3 (todas pesadas)
Sentadillas	5-5-5-5-5
Salto profundo desde altura Q	6 x 8
Remo acostado	5-5-5-5-5
Dominadas	3 x max
Coordinativos en escalera con ingredientes	(10'' + 20'') x 10 minutos

### Martes 29

Arranque de potencia	3-3-3-3-3 (todas pesadas)
Cargada y fuerza de rodillas	5-5-5-5-5
Fuerza en banco plano	5-5-5-5-5
Lagartijas con balón bajo el brazo	(5+5)x 6
Fondos entre paralelas	8-8-8-8-8
15'' Trabajo + 30'' Descanso x 10 min + 10'' T x 20'' D x 10 min + 15'' T + 30'' D x 10 min*	

\* Las velocidades del trabajo surgen del 100% del test intermitente realizado

### Miércoles 30

15'' Trabajo + 30'' Descanso x 30 min

### Jueves 1

Cargadas de potencia	3-3-3-2-2 (todas pesadas)
Subidas al banco con peso	8+8 x 4
Peso muerto a una pierna con disco	8+8 x 4
Remo acostado	3-3-3-3
Dominadas acostado	4 x max
Coordinativos en escalera de afuera	(5'' x 10'') x 15 min

## Viernes 2

Arranque de potencia	3-3-3-2-2
Fuerza militar	3-3-3-3
Fuerza en banco plano	5-5-5-5-5
Lagartijas con aplauso	4 x 6"
Arranque sentados	4 x 15
Lanzamientos variados de M.B	10" + 20") x 10 min variados
10" T + 20" D x 10 min + 5" T + 10" T x 10 min + 15" T + 30" D x 10 min	

## Sábado 3

15" T + 30" D x 35min

### Todos los días al comenzar

(Elevaciones de tronco descendentes 5+5+5+10 sin peso + Hiperextensiones al revés 25 + Vitalización a un lado al otro 3+3 ) x 4

## Lunes 5

Cargadas de potencia	3-3-3-2-2
Sentadillas	4-4-4-4
Salto profundo desde altura Q	6 x 8
Remo acostado	4-4-4-4
Dominadas	4x max
Coordinativos en escalera con ingredientes	(10" + 20") x 10 minutos

## Martes 6

Arranque de potencia	3-3-3-2-2
Cargada y fuerza de rodillas	4-4-4-4
Fuerza en banco plano	4-4-4-4
Lagartijas con balón bajo el brazo	(5+5)x 6
Tríceps con barra	8-8-8-8
15" T + 30" D x 10 min + 10" T x 20" D x 15min + 15" T + 30" D x 10 min	

## Miércoles 7

15" T + 30" D x 40min

## Jueves 8

Cargadas de potencia	3-3-2-2-2
Subidas al banco con peso	6+6x 4
Peso muerto a una pierna con disco	6+6x 4
Remo acostado	2-2-2
Dominadas acostado	4 x max
Remo acostado codos hacia fuera	4 x 12

## **Viernes 9**

Arranque de potencia	3-3-3-2-2
Fuerza militar	3-3-3-3
Fuerza en banco plano	2-2-2
Extensiones hacia atrás acostado	4 x 12
Lagartijas con aplauso	4 x 6"
Lanzamientos variados de M.B	10" + 20") x 10 min variados
10" T + 20" D x 10 min + 5" T + 10" T x 15min + 15" T + 30" D x 10 min	

## **Sábado 10**

15" T + 30" D x 45 min

### **Todos los días al comenzar**

(Elevaciones de tronco descendentes 5+5+5+10 sin peso + Hiperextensiones con remo 6 + Twist soviético 3+3 ) x 4

## **Lunes 12**

Cargadas de potencia	3-3-2-2-1-1
Sentadillas	5-5-5-5-5
Salto profundo desde altura Q	6 x 8
Remo acostado	5-5-5-5-5
Dominadas	3 x max
Coordinativos en escalera con ingredientes	(10" + 20") x 10 minutos

## **Martes 13**

Arranque de potencia	3-3-2-2-1-1
Cargada y fuerza de rodillas	5-5-5-5-5
Fuerza en banco plano	5-5-5-5-5
Lagartijas con balón bajo el brazo	(5+5)x 6
Fondos entre paralelas	8-8-8-8-8
15" T + 20D x 10 min + 10" T x 15" D x 10 min + 15" T + 30" D x 10 min	

## **Miércoles 14**

15" T + 30" D x 50min

## **Jueves 15**

Cargadas de potencia	3-2-1-2-2
Subidas al banco con peso	8+8 x 4
Elevación de cadera con pie sobre la pelota	8+8) x 4
Remo acostado	3-3-3-3
Dominadas acostado	4 x max
Coordinativos en escalera de afuera	(5" x 10") x 15 min

## **Viernes 16**

Arranque de potencia	3-3-3-2-2
Fuerza militar	3-3-3-3
Fuerza en banco plano	5-5-5-5-5
Lagartijas con aplauso	4 x 6"
Lanzamientos variados de M.B	10" + 20") x 10 min variados
10" T + 15" D x 10 min + 5" T + 10" T x 10 min + 15" T + 20" D x 10 min	

## **Sábado 17**

15" T + 30" D x 45min