

Fase 1: Semana 1 - Acumulación

Día 1 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos Pogo Laterales - 2 x 10 yardas cada dirección
3. Saltos en Línea - 2 x 10 segundos
4. Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
5. Sentadillas con Salto - 2 x 10 segundos
6. Salto Indio - 4 x 20 yardas (2 altura 2 distancia)
Fuerza
1.A. Press de Banca - 3 x 10
1.B. Separador con Bandas de Resistencia / "Pull Apart" con Banda - 3 x 15 (Banda Roja)
Desarrollo Muscular
1. Remo con Barra - 3 x 12
2. Press de Hombro - 3 x 12
3.A. Extensión de Tríceps con Polea - 3 x 12
3.B. Curl Tipo Martillo - 3 x 12
Torso
1. Plancha - 2 x 60 segundos

Fase 1: Semana 1 - Acumulación

Día 2 - Velocidad - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Salida de 2 Puntos - 4 x 1 (10 yardas esprint, 10 yardas desacelerando)
2. Salida de 2 Puntos - 4 x 1 (5 yardas esprint, 5 yardas trote, 5 yardas esprint)
3. Parada de 2 Puntos con Salida - 4 x 1 (Detener cada 5 yardas durante 20 yardas)
Fuerza
1.A. Peso Muerto con Barra (agarre bajo) - 3 x 10
1.B. Caminata con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" - 3 x 10 (adelante y atrás) (Banda para Cadera)
Desarrollo Muscular
1. Escalones con Mancuernas / "Step Up" con Mancuerna - 3 x 10 cada pierna
2. Curl de Isquiotibiales - 3 x 12
3. Elevación de Pantorrillas - 3 x 12
Torso
1. Plancha Lateral - 2 x 30 segundos cada lado

Fase 1: Semana 1 - Acumulación

Día 3 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos Pogo Laterales - 2 x 10 yardas cada dirección
3. Saltos en Línea - 2 x 10 segundos
4. Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
5. Desplantes con Saltos Alternando - 2 x 10 segundos
6. Salto del Patinador con Ascenso - 4 x 10 yardas cada lado
Fuerza
1. A. Press de Piso - 3 x 10
1.B. Jalón al Rostro - 3 x 12
Desarrollo Muscular
1. Dominadas - 3 x Máximo
2. Elevaciones Laterales - 3 x 12
3.A. Curl con Barra - 3 x 12
3.B. Extensión de Tríceps con Agarre Inverso - 3 x 12
Torso
1. Cobra Prona - 2 x 60 segundos cada lado

Fase 1: Semana 1 - Acumulación

Día 4 - Velocidad - Fuerza Absoluta - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Velocidad - Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral
1. Carrera Tempo 50 yardas - 8 x 1
2. Paso Lateral con Potencia - 4 x 10 yardas cada dirección
3. Paso Lateral - 4 x 10 yardas cada dirección
4. Paso Rápido Carioca - 4 x 10 yardas cada dirección
5. Carrera Cruzada - 4 x 10 yardas cada dirección
Fuerza
1.A. Sentadilla Frontal - 3 x 10
1.B. Puente de Glúteos con Abducción - 3 x 10
Desarrollo Muscular
1. Desplantes Caminando - 3 x 10 cada pierna
2. Peso Muerto Rumano - 3 x 12
3. Caminata con Talón - 3 x 20 yardas
Torso
1. Plancha - 1 x 60 segundos
2. Plancha Lateral - 1 x 30 segundos cada lado
3. Cobra Prona - 1 x 60 segundos cada lado

Fase 1: Semana 2 - Acumulación

Día 1 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos Pogo Laterales - 2 x 10 yardas cada dirección
3. Saltos en Línea - 2 x 10 segundos
4. Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
5. Sentadillas con Salto - 2 x 10 segundos
6. Salto Indio - 4 x 20 yardas (2 altura 2 distancia)
Fuerza
1.A. Press de Banca - 3 x 8
1.B. Separador con Bandas de Resistencia / "Pull Apart" con Banda - 3 x 15 (Banda Roja)
Desarrollo Muscular
1. Remo con Barra - 3 x 12
2. Press de Hombro - 3 x 12
3.A. Extensión de Tríceps con Polea - 3 x 12
3.B. Curl Tipo Martillo - 3 x 12
Torso
1. Plancha - 2 x 60 segundos

Fase 1: Semana 2 - Acumulación

Día 2 - Velocidad - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Salida de 2 Puntos - 4 x 1 (10 yardas esprint, 10 yardas desacelerando)
2. Salida de 2 Puntos - 4 x 1 (5 yardas esprint, 5 yardas trote, 5 yardas esprint)
3. Parada de 2 Puntos con Salida - 4 x 1 (Detener cada 5 yardas durante 20 yardas)
Fuerza
1.A. Peso Muerto con Barra (agarre bajo) - 3 x 8
1.B. Caminata con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" - 3 x 10 (adelante y atrás) (Banda para Cadera)
Desarrollo Muscular
1. Escalones con Mancuernas / "Step Up" con Mancuerna - 3 x 10 cada pierna
2. Curl de Isquiotibiales - 3 x 12
3. Elevación de Pantorrillas - 3 x 12
Torso
1. Plancha Lateral - 2 x 30 segundos cada lado

Fase 1: Semana 2 - Acumulación

Día 3 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos Pogo Laterales - 2 x 10 yardas cada dirección
3. Saltos en Línea - 2 x 10 segundos
4. Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
5. Desplantes con Saltos Alternando - 2 x 10 segundos
6. Salto del Patinador con Ascenso - 4 x 10 yardas cada lado
Fuerza
1. A. Press de Piso - 3 x 8
1.B. Jalón al Rostro - 3 x 12
Desarrollo Muscular
1. Dominadas - 3 x Máximo
2. Elevaciones Laterales - 3 x 12
3.A. Curl con Barra - 3 x 12
3.B. Extensión de Tríceps con Agarre Inverso - 3 x 12
Torso
1. Cobra Prona - 2 x 60 segundos cada lado

Fase 1: Semana 2 - Acumulación

Día 4 - Velocidad - Fuerza Absoluta - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Velocidad - Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral
1. Carrera Tempo 50 yardas - 8 x 1
2. Paso Lateral con Potencia - 4 x 10 yardas cada dirección
3. Paso Lateral - 4 x 10 yardas cada dirección
4. Paso Rápido Carioca - 4 x 10 yardas cada dirección
5. Carrera Cruzada - 4 x 10 yardas cada dirección
Fuerza
1.A. Sentadilla Frontal - 3 x 8
1.B. Puente de Glúteos con Abducción - 3 x 10
Desarrollo Muscular
1. Desplantes Caminando - 3 x 10 cada pierna
2. Peso Muerto Rumano - 3 x 12
3. Caminata con Talón - 3 x 20 yardas
Torso
1. Plancha - 1 x 60 segundos
2. Plancha Lateral - 1 x 30 segundos cada lado
3. Cobra Prona - 1 x 60 segundos cada lado

Fase 1: Semana 3 - Acumulación

Día 1 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos Pogo Laterales - 2 x 10 yardas cada dirección
3. Saltos en Línea - 2 x 10 segundos
4. Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
5. Sentadillas con Salto - 2 x 10 segundos
6. Salto Indio - 4 x 20 yardas (2 altura 2 distancia)
Fuerza
1.A. Press de Banca - 4 x 6
1.B. Separador con Bandas de Resistencia / "Pull Apart" con Banda - 4 x 15 (Banda Roja)
Desarrollo Muscular
1. Remo con Barra - 3 x 12
2. Press de Hombro - 3 x 12
3.A. Extensión de Tríceps con Polea - 3 x 12
3.B. Curl Tipo Martillo - 3 x 12
Torso
1. Plancha - 2 x 60 segundos

Fase 1: Semana 3 - Acumulación

Día 2 - Velocidad - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Salida de 2 Puntos - 4 x 1 (10 yardas esprint, 10 yardas desacelerando)
2. Salida de 2 Puntos - 4 x 1 (5 yardas esprint, 5 yardas trote, 5 yardas esprint)
3. Parada de 2 Puntos con Salida - 4 x 1 (Detener cada 5 yardas durante 20 yardas)
Fuerza
1.A. Peso Muerto con Barra (agarre bajo) - 4 x 6
1.B. Caminata con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" - 4 x 10 (adelante y atrás) (Banda para Cadera)
Desarrollo Muscular
1. Escalones con Mancuernas / "Step Up" con Mancuerna - 3 x 10 cada pierna
2. Curl de Isquiotibiales - 3 x 12
3. Elevación de Pantorrillas - 3 x 12
Torso
1. Plancha Lateral - 2 x 30 segundos cada lado

Fase 1: Semana 3 - Acumulación

Día 3 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos Pogo Laterales - 2 x 10 yardas cada dirección
3. Saltos en Línea - 2 x 10 segundos
4. Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
5. Desplantes con Saltos Alternando - 2 x 10 segundos
6. Salto del Patinador con Ascenso - 4 x 10 yardas cada lado
Fuerza
1. A. Press de Piso - 4 x 6
1.B. Jalón al Rostro - 4 x 12
Desarrollo Muscular
1. Dominadas - 3 x Máximo
2. Elevaciones Laterales - 3 x 12
3.A. Curl con Barra - 3 x 12
3.B. Extensión de Tríceps con Agarre Inverso - 3 x 12
Torso
1. Cobra Prona - 2 x 60 segundos cada lado

Fase 1: Semana 3 - Acumulación

Día 4 - Velocidad - Fuerza Absoluta - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Velocidad - Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral
1. Carrera Tempo 50 yardas - 8 x 1
2. Paso Lateral con Potencia - 4 x 10 yardas cada dirección
3. Paso Lateral - 4 x 10 yardas cada dirección
4. Paso Rápido Carioca - 4 x 10 yardas cada dirección
5. Carrera Cruzada - 4 x 10 yardas cada dirección
Fuerza
1.A. Sentadilla Frontal - 4 x 6
1.B. Puente de Glúteos con Abducción - 4 x 10
Desarrollo Muscular
1. Desplantes Caminando - 3 x 10 cada pierna
2. Peso Muerto Rumano - 3 x 12
3. Caminata con Talón - 3 x 20 yardas
Torso
1. Plancha - 1 x 60 segundos
2. Plancha Lateral - 1 x 30 segundos cada lado
3. Cobra Prona - 1 x 60 segundos cada lado

Fase 1: Semana 4 - Descarga

Día 1 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos Pogo Laterales - 2 x 10 yardas cada dirección
3. Saltos en Línea - 2 x 10 segundos
4. Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
5. Sentadillas con Salto - 2 x 10 segundos
6. Salto Indio - 4 x 20 yardas (2 altura 2 distancia)
Fuerza
1.A. Press de Banca - 5 x 5 @50%
1.B. Separador con Bandas de Resistencia / "Pull Apart" con Banda - 5 x 15 (Banda Roja)
Desarrollo Muscular
1. Remo con Barra - 3 x 12
2. Press de Hombro - 3 x 12
3.A. Extensión de Tríceps con Polea - 3 x 12
3.B. Curl Tipo Martillo - 3 x 12
Torso
1. Plancha - 2 x 60 segundos

Fase 1: Semana 4 - Descarga

Día 2 - Velocidad - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Salida de 2 Puntos - 4 x 1 (10 yardas esprint, 10 yardas desacelerando)
2. Salida de 2 Puntos - 4 x 1 (5 yardas esprint, 5 yardas trote, 5 yardas esprint)
3. Parada de 2 Puntos con Salida - 4 x 1 (Detener cada 5 yardas durante 20 yardas)
Fuerza
1.A. Peso Muerto con Barra (agarre bajo) - 5 x 5 @50%
1.B. Caminata con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" - 5 x 10 (adelante y atrás) (Banda para Cadera)
Desarrollo Muscular
1. Escalones con Mancuernas / "Step Up" con Mancuerna - 3 x 10 cada pierna
2. Curl de Isquiotibiales - 3 x 12
3. Elevación de Pantorrillas - 3 x 12
Torso
1. Plancha Lateral - 2 x 30 segundos cada lado

Fase 1: Semana 4 - Descarga

Día 3 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos Pogo Laterales - 2 x 10 yardas cada dirección
3. Saltos en Línea - 2 x 10 segundos
4. Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
5. Desplantes con Saltos Alternando - 2 x 10 segundos
6. Salto del Patinador con Ascenso - 4 x 10 yardas cada lado
Fuerza
1. A. Press de Piso - 5 x 5 @50%
1.B. Jalón al Rostro - 5 x 12
Desarrollo Muscular
1. Dominadas - 3 x Máximo
2. Elevaciones Laterales - 3 x 12
3.A. Curl con Barra - 3 x 12
3.B. Extensión de Tríceps con Agarre Inverso - 3 x 12
Torso
1. Cobra Prona - 2 x 60 segundos cada lado

Fase 1: Semana 4 - Descarga

Día 4 - Velocidad - Fuerza Absoluta - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Velocidad - Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral
1. Carrera Tempo 50 yardas - 8 x 1
2. Paso Lateral con Potencia - 4 x 10 yardas cada dirección
3. Paso Lateral - 4 x 10 yardas cada dirección
4. Paso Rápido Carioca - 4 x 10 yardas cada dirección
5. Carrera Cruzada - 4 x 10 yardas cada dirección
Fuerza
1.A. Sentadilla Frontal - 5 x 5 @50%
1.B. Puente de Glúteos con Abducción - 5 x 10
Desarrollo Muscular
1. Desplantes Caminando - 3 x 10 cada pierna
2. Peso Muerto Rumano - 3 x 12
3. Caminata con Talón - 3 x 20 yardas
Torso
1. Plancha - 1 x 60 segundos
2. Plancha Lateral - 1 x 30 segundos cada lado
3. Cobra Prona - 1 x 60 segundos cada lado

Fase 2: Semana 5 - Transmutación

Día 1 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Unilateral + Cambio de Dirección
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos Saltos Pogo Lineales - 2 x 10 yardas
2. Saltos Pogo Lineales con una Pierna - 1 x 10 yardas cada pierna
3. Saltos Pogo Laterales con una Pierna - 1 x 10 yardas cada pierna (abajo y atrás)
4. Salto Largo con una Pierna (caída con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna
5. Salto Largo Lateral con una Pierna (caída con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna
6. Salto del Patinador - 4 x 4 cada dirección
7. Paso de Velocista con Escalón - 4 x 8 cada pierna
Fuerza
1.A. Press de Banca - 4 x 8
1.B. Jalón al Rostro con Banda - 4 x 10 (Banda Púrpura)
Desarrollo Muscular
1.A. Press Neutro Inclinado con Mancuernas - 3 x 8
1.B. Remo con Mancuerna en Banca Inclínada - 3 x 8
2.A. Elevación Frontal con Disco - 3 x 8
2.B. Jalón al Rostro con Polea - 3 x 8
3. Curl Tipo Martillo - 3 x 12
Torso
1. Plancha - 2 x 60 segundos

Fase 2: Semana 5 - Transmutación

Día 2 - Aceleración - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Aceleración
1. Bombeo de Brazo en una Rodilla - 2 x 5 segundos
2. Esprint contra Pared - 4 x 5 segundos
3. Esprint Lateral contra Pared - 4 x 4 cada lado
4. Salida de 2 Puntos - 6 x 10 yardas
5. Serie de Desaceleración - 2 x 20 yardas (varios pasos)
Fuerza
1.A. Sentadillas con Barra - 4 x 8
1.B. Caminata Lateral con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" Lateral - 4 x 5 yardas (Banda para Cadera)
Desarrollo Muscular
1. Desplantes Inversos con Mancuernas - 3 x 8 cada pierna
2. Peso Muerto Rumano - 3 x 8
3. Curl Nórdico de Isquiotibiales (Tempo) - 3 x 8
Torso
1. Circuito Dinámico de Estabilidad del Torso con Banda de Resistencia - 1 x 20 yardas cada dirección (Banda Verde)

Fase 2: Semana 5 - Transmutación

Día 3 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos Bilaterales
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos en Línea Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
3. Sentadilla con Salto Desplantes con Salto Alternando - 2 x 10 segundos cada uno
4. Saldo del Patinador - 4 x 4 cada lado
5. Salto al Cajón - 8 x 1
Fuerza
1.A. Press de Banca con Mancuernas - 4 x 8
1.B. Ejercicio "Blackburn" Boca Abajo - 4 x 10
Desarrollo Muscular
1. Remo con Polea - 3 x 8
2. Pechadas con Banda de Resistencia - 3 x 8 (Banda Negra)
3. Dominadas a la Barbilla / "Chin Ups" - 3 x Máximo
4. Elevación Lateral - 3 x 8
5. Extensión de Tríceps con Cuerda - 3 x 8
Torso
1. Press Palloff - 3 x 5 cada lado

Fase 2: Semana 5 - Transmutación

Día 4 - Velocidad Máxima - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Velocidad Máxima
1. Salto Indio - 4 x 20 yardas (2 altura 2 distancia)
2. Carrera con Rodilla Arriba Carrera con Talón a los Glúteos - 2 x 10 yardas cada uno
3. Saltos de Puntera - 2 x 20 yardas
4. Carrera Tempo - 4 x 30 yardas
5. Ir y Venir de Forma Lateral - 4 x 1 cada dirección
6. Lanzadera Profesional - 4 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Peso Muerto con Barra - 4 x 8
1.B. Escalones Desacelerando / "Step Ups" Desacelerando - 4 x 5 cada pierna
Desarrollo Muscular
1. Sentadillas Búlgaras Divididas - 3 x 8 cada pierna
2. Buenos Días con Barra - 3 x 12
3. Empujones de Cadera con una Pierna - 3 x 8 cada pierna
Torso
1. Plancha "Bird Dog" - 3 x 20

Fase 2: Semana 6 - Transmutación

Día 1 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Unilateral + Cambio de Dirección
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos Saltos Pogo Lineales - 2 x 10 yardas
2. Saltos Pogo Lineales con una Pierna - 1 x 10 yardas cada pierna
3. Saltos Pogo Laterales con una Pierna - 1 x 10 yardas cada pierna (abajo y atrás)
4. Salto Largo con una Pierna (caída con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna
5. Salto Largo Lateral con una Pierna (caída con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna
6. Salto del Patinador - 4 x 4 cada dirección
7. Paso de Velocista con Escalón - 4 x 8 cada pierna
Fuerza
1.A. Press de Banca - 4 x 6
1.B. Jalón al Rostro con Banda - 4 x 10 (Banda Púrpura)
Desarrollo Muscular
1.A. Press Neutro Inclinado con Mancuernas - 3 x 8
1.B. Remo con Mancuerna en Banca Inclínada - 3 x 8
2.A. Elevación Frontal con Disco - 3 x 8
2.B. Jalón al Rostro con Polea - 3 x 8
3. Curl Tipo Martillo - 3 x 12
Torso
1. Plancha - 2 x 60 segundos

Fase 2: Semana 6 - Transmutación

Día 2 - Aceleración - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Aceleración
1. Bombeo de Brazo en una Rodilla - 2 x 5 segundos
2. Esprint contra Pared - 4 x 5 segundos
3. Esprint Lateral contra Pared - 4 x 4 cada lado
4. Salida de 2 Puntos - 6 x 10 yardas
5. Serie de Desaceleración - 2 x 20 yardas (varios pasos)
Fuerza
1.A. Sentadillas con Barra - 4 x 6
1.B. Caminata Lateral con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" Lateral - 4 x 5 yardas (Banda para Cadera)
Desarrollo Muscular
1. Desplantes Inversos con Mancuernas - 3 x 8 cada pierna
2. Peso Muerto Rumano - 3 x 8
3. Curl Nórdico de Isquiotibiales (Tempo) - 3 x 8
Torso
1. Circuito Dinámico de Estabilidad del Torso con Banda de Resistencia - 1 x 20 yardas cada dirección (Banda Verde)

Fase 2: Semana 6 - Transmutación

Día 3 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos Bilaterales
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos en Línea Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
3. Sentadilla con Salto Desplantes con Salto Alternando - 2 x 10 segundos cada uno
4. Saldo del Patinador - 4 x 4 cada lado
5. Salto al Cajón - 8 x 1
Fuerza
1.A. Press de Banca con Mancuernas - 4 x 6
1.B. Ejercicio "Blackburn" Boca Abajo - 4 x 10
Desarrollo Muscular
1. Remo con Polea - 3 x 8
2. Pechadas con Banda de Resistencia - 3 x 8 (Banda Negra)
3. Dominadas a la Barbilla / "Chin Ups" - 3 x Máximo
4. Elevación Lateral - 3 x 8
5. Extensión de Tríceps con Cuerda - 3 x 8
Torso
1. Press Palloff - 3 x 5 cada lado

Fase 2: Semana 6 - Transmutación

Día 4 - Velocidad Máxima - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Velocidad Máxima
1. Salto Indio - 4 x 20 yardas (2 altura 2 distancia)
2. Carrera con Rodilla Arriba Carrera con Talón a los Glúteos - 2 x 10 yardas cada uno
3. Saltos de Puntera - 2 x 20 yardas
4. Carrera Tempo - 4 x 30 yardas
5. Ir y Venir de Forma Lateral - 4 x 1 cada dirección
6. Lanzadera Profesional - 4 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Peso Muerto con Barra - 4 x 6
1.B. Escalones Desacelerando / "Step Ups" Desacelerando - 4 x 5 cada pierna
Desarrollo Muscular
1. Sentadillas Búlgaras Divididas - 3 x 8 cada pierna
2. Buenos Días con Barra - 3 x 12
3. Empujones de Cadera con una Pierna - 3 x 8 cada pierna
Torso
1. Plancha "Bird Dog" - 3 x 20

Fase 2: Semana 7 - Transmutación

Día 1 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Unilateral + Cambio de Dirección
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos Saltos Pogo Lineales - 2 x 10 yardas
2. Saltos Pogo Lineales con una Pierna - 1 x 10 yardas cada pierna
3. Saltos Pogo Laterales con una Pierna - 1 x 10 yardas cada pierna (abajo y atrás)
4. Salto Largo con una Pierna (caída con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna
5. Salto Largo Lateral con una Pierna (caída con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna
6. Salto del Patinador - 4 x 4 cada dirección
7. Paso de Velocista con Escalón - 4 x 8 cada pierna
Fuerza
1.A. Press de Banca - 5 x 4
1.B. Jalón al Rostro con Banda - 5 x 10 (Banda Púrpura)
Desarrollo Muscular
1.A. Press Neutro Inclinado con Mancuernas - 3 x 8
1.B. Remo con Mancuerna en Banca Inclínada - 3 x 8
2.A. Elevación Frontal con Disco - 3 x 8
2.B. Jalón al Rostro con Polea - 3 x 8
3. Curl Tipo Martillo - 3 x 12
Torso
1. Plancha - 2 x 60 segundos

Fase 2: Semana 7 - Transmutación

Día 2 - Aceleración - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Aceleración
1. Bombeo de Brazo en una Rodilla - 2 x 5 segundos
2. Esprint contra Pared - 4 x 5 segundos
3. Esprint Lateral contra Pared - 4 x 4 cada lado
4. Salida de 2 Puntos - 6 x 10 yardas
5. Serie de Desaceleración - 2 x 20 yardas (varios pasos)
Fuerza
1.A. Sentadillas con Barra - 5 x 4
1.B. Caminata Lateral con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" Lateral - 5 x 5 yardas (Banda para Cadera)
Desarrollo Muscular
1. Desplantes Inversos con Mancuernas - 3 x 8 cada pierna
2. Peso Muerto Rumano - 3 x 8
3. Curl Nórdico de Isquiotibiales (Tempo) - 3 x 8
Torso
1. Circuito Dinámico de Estabilidad del Torso con Banda de Resistencia - 1 x 20 yardas cada dirección (Banda Verde)

Fase 2: Semana 7 - Transmutación

Día 3 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos Bilaterales
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos en Línea Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
3. Sentadilla con Salto Desplantes con Salto Alternando - 2 x 10 segundos cada uno
4. Saldo del Patinador - 4 x 4 cada lado
5. Salto al Cajón - 8 x 1
Fuerza
1.A. Press de Banca con Mancuernas - 5 x 4
1.B. Ejercicio "Blackburn" Boca Abajo - 5 x 10
Desarrollo Muscular
1. Remo con Polea - 3 x 8
2. Pechadas con Banda de Resistencia - 3 x 8 (Banda Negra)
3. Dominadas a la Barbilla / "Chin Ups" - 3 x Máximo
4. Elevación Lateral - 3 x 8
5. Extensión de Tríceps con Cuerda - 3 x 8
Torso
1. Press Palloff - 3 x 5 cada lado

Fase 2: Semana 7 - Transmutación

Día 4 - Velocidad Máxima - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Velocidad Máxima
1. Salto Indio - 4 x 20 yardas (2 altura 2 distancia)
2. Carrera con Rodilla Arriba Carrera con Talón a los Glúteos - 2 x 10 yardas cada uno
3. Saltos de Puntera - 2 x 20 yardas
4. Carrera Tempo - 4 x 30 yardas
5. Ir y Venir de Forma Lateral - 4 x 1 cada dirección
6. Lanzadera Profesional - 4 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Peso Muerto con Barra - 5 x 4
1.B. Escalones Desacelerando / "Step Ups" Desacelerando - 5 x 5 cada pierna
Desarrollo Muscular
1. Sentadillas Búlgaras Divididas - 3 x 8 cada pierna
2. Buenos Días con Barra - 3 x 12
3. Empujones de Cadera con una Pierna - 3 x 8 cada pierna
Torso
1. Plancha "Bird Dog" - 3 x 20

Fase 2: Semana 8 - Descarga

Día 1 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Unilateral + Cambio de Dirección
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos Saltos Pogo Lineales - 2 x 10 yardas
2. Saltos Pogo Lineales con una Pierna - 1 x 10 yardas cada pierna
3. Saltos Pogo Laterales con una Pierna - 1 x 10 yardas cada pierna (abajo y atrás)
4. Salto Largo con una Pierna (caída con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna
5. Salto Largo Lateral con una Pierna (caída con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna
6. Salto del Patinador - 4 x 4 cada dirección
7. Paso de Velocista con Escalón - 4 x 8 cada pierna
Fuerza
1.A. Press de Banca - 5 x 5 @50%
1.B. Jalón al Rostro con Banda - 5 x 10 (Banda Púrpura)
Desarrollo Muscular
1.A. Press Neutro Inclinado con Mancuernas - 3 x 8
1.B. Remo con Mancuerna en Banca Inclorada - 3 x 8
2.A. Elevación Frontal con Disco - 3 x 8
2.B. Jalón al Rostro con Polea - 3 x 8
3. Curl Tipo Martillo - 3 x 12
Torso
1. Plancha - 2 x 60 segundos

Fase 2: Semana 8 - Descarga

Día 2 - Aceleración - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Aceleración
1. Bombeo de Brazo en una Rodilla - 2 x 5 segundos
2. Esprint contra Pared - 4 x 5 segundos
3. Esprint Lateral contra Pared - 4 x 4 cada lado
4. Salida de 2 Puntos - 6 x 10 yardas
5. Serie de Desaceleración - 2 x 20 yardas (varios pasos)
Fuerza
1.A. Sentadillas con Barra - 5 x 5 @50%
1.B. Caminata Lateral con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" Lateral - 5 x 5 yardas (Banda para Cadera)
Desarrollo Muscular
1. Desplantes Inversos con Mancuernas - 3 x 8 cada pierna
2. Peso Muerto Rumano - 3 x 8
3. Curl Nórdico de Isquiotibiales (Tempo) - 3 x 8
Torso
1. Circuito Dinámico de Estabilidad del Torso con Banda de Resistencia - 1 x 20 yardas cada dirección (Banda Verde)

Fase 2: Semana 8 - Descarga

Día 3 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos Bilaterales
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos en Línea Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
3. Sentadilla con Salto Desplantes con Salto Alternando - 2 x 10 segundos cada uno
4. Saldo del Patinador - 4 x 4 cada lado
5. Salto al Cajón - 8 x 1
Fuerza
1.A. Press de Banca con Mancuernas - 5 x 5 @50%
1.B. Ejercicio "Blackburn" Boca Abajo - 5 x 10
Desarrollo Muscular
1. Remo con Polea - 3 x 8
2. Pechadas con Banda de Resistencia - 3 x 8 (Banda Negra)
3. Dominadas a la Barbilla / "Chin Ups" - 3 x Máximo
4. Elevación Lateral - 3 x 8
5. Extensión de Tríceps con Cuerda - 3 x 8
Torso
1. Press Palloff - 3 x 5 cada lado

Fase 2: Semana 8 - Descarga

Día 4 - Velocidad Máxima - Fuerza - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Velocidad Máxima
1. Salto Indio - 4 x 20 yardas (2 altura 2 distancia)
2. Carrera con Rodilla Arriba Carrera con Talón a los Glúteos - 2 x 10 yardas cada uno
3. Saltos de Puntera - 2 x 20 yardas
4. Carrera Tempo - 4 x 30 yardas
5. Ir y Venir de Forma Lateral - 4 x 1 cada dirección
6. Lanzadera Profesional - 4 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Peso Muerto con Barra - 5 x 5 @50%
1.B. Escalones Desacelerando / "Step Ups" Desacelerando - 5 x 5 cada pierna
Desarrollo Muscular
1. Sentadillas Búlgaras Divididas - 3 x 8 cada pierna
2. Buenos Días con Barra - 3 x 12
3. Empujones de Cadera con una Pierna - 3 x 8 cada pierna
Torso
1. Plancha "Bird Dog" - 3 x 20

Fase 3: Semana 9 - Realización

Día 1 - Pliometría - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Unilateral
1. Saltos en Línea Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos cada uno
2. Salto en Línea con una Pierna Salto Lateral en Línea con una Pierna - 2 x 5 segundos cada uno
3. Salto Largo con una Pierna Salto Largo Lateral con una Pierna (aterrizaje con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna
4. Salto del Patinador con Ascenso - 2 x 10 yardas cada dirección
5. Salto Individual en L con una Pierna (pierna externa) - 4 x 1 cada pierna
6. Salto al Cajón con una Pierna (aterrizaje con 2 pies) - 4 x 1 cada pierna
7. Salto al Cajón Medio Arrodillado - 4 x 1 cada pierna
Fuerza
1.A. Press de Banca - 5 x 4
1.B. Separador con Bandas de Resistencia / "Pull Apart" con Banda - 5 x 10 (Banda Negra)
Desarrollo Muscular
1.A. Press Neutro con Mancuernas - 3 x 8
1.B. Remo Inclinado con Mancuernas - 3 x 8
2.A. Elevación Lateral - 3 x 8
2.B. Espantapájaros con Banda de Resistencia - 3 x 8 (Banda Roja)
3. Curl con Barra - 3 x 8
Torso
1. Revolver la Olla - 3 x 10 cada dirección

Fase 3: Semana 9 - Realización

Día 2 - Aceleración - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Aceleración
1. Bombeo de Brazo en una Rodilla - 2 x 5 segundos
2. Aceleración Acostado Aceleración Lateral Acostado - 2 x 10 yardas cada uno
3. Aceleración Medio Arrodillado Aceleración Lateral Medio Arrodillado - 2 x 10 yardas cada uno
4. Carrera a Medio Arco - 4 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Sentadilla en Cajón - 5 x 4
1.B. Puente de Glúteo con una Pierna (plegado opuesto) - 5 x 5 cada pierna
Desarrollo Muscular
1. Desplantes Inversos Elevados con Mancuernas - 3 x 6 cada pierna
2. Columpio con Pesa Rusa - 3 x 10
3. Curl de Isquiotibiales con una Pierna - 3 x 8 cada pierna
Torso
1. Bicho Muerto Sentado - 5 x 5 cada lado

Fase 3: Semana 9 - Realización

Día 3 - Pliometría - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo Sentadillas con Salto - 2 x 10 segundos
2. Salto al Cajón Sentado - 10 x 1
3. Salto al Cajón con Aproximación - 10 x 1
4. Salto Lateral al Cajón - 4 x 1 cada lado
5. Salto del Patinador con Ascenso - 2 x 10 yardas cada lado
Fuerza
1.A. Press de Banca con Agarre Angosto - 5 x 4
1.B. Ejercicio ITY Inclinado - 5 x 3 cada dirección
Desarrollo Muscular
1.A. Jalón al Pecho con Polea con Agarre Angosto - 3 x 8
1.B. Press Francés con Barra Z - 3 x 8
2. Arroja los Cubos - 3 x 8
3. Extensión de Tríceps con Polea - 3 x 12
Torso
1. Levantamiento de Cadera con Plancha Lateral - 3 x 20 cada lado

Fase 3: Semana 9 - Realización

Día 4 - Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral

Calentamiento Dinámico
Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral
1. Salto Indio - 4 x 10 yardas (2 altura 2 distancia)
2. Carrera con Rodilla Arriba Carrera con Talón a los Glúteos - 2 x 10 yardas cada uno
3. Skipping A Skipping B - 2 x 20 yardas
4. Saltos de Puntera - 2 x 20 yardas
5. Acumulaciones - 4 x 20 yardas
6. Ir y Venir de Forma Lateral Ir y Venir - 2 x 1 cada dirección
7. Lanzadera Profesional Ejercicio en L - 2 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Peso Muerto con Barra - 5 x 4
1.B. Caminata con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" con Banda - 5 x 5 yardas (hacia adelante y en reversa) (Banda para Cadera)
Desarrollo Muscular
1.A. Escalones con Mancuernas / "Step Ups" con Mancuernas - 3 x 8 cada pierna
1.B. Bajar de Forma Isométrica - 3 x 12 cada pierna
2.A. Buenos Días con Banda de Resistencia - 3 x 12 (Banda Verde)
2.B. Empuje de Cadera con Barra - 3 x 12
Torso
1. Hiperextensiones - 3 x 20

Fase 3: Semana 10 - Realización

Día 1 - Pliometría - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Unilateral
1. Saltos en Línea Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos cada uno
2. Salto en Línea con una Pierna Salto Lateral en Línea con una Pierna - 2 x 5 segundos cada uno
3. Salto Largo con una Pierna Salto Largo Lateral con una Pierna (aterrizaje con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna
4. Salto del Patinador con Ascenso - 2 x 10 yardas cada dirección
5. Salto Individual en L con una Pierna (pierna externa) - 4 x 1 cada pierna
6. Salto al Cajón con una Pierna (aterrizaje con 2 pies) - 4 x 1 cada pierna
7. Salto al Cajón Medio Arrodillado - 4 x 1 cada pierna
Fuerza
1.A. Press de Banca - 5 x 3
1.B. Separador con Bandas de Resistencia / "Pull Apart" con Banda - 5 x 10 (Banda Negra)
Desarrollo Muscular
1.A. Press Neutro con Mancuernas - 3 x 8
1.B. Remo Inclinado con Mancuernas - 3 x 8
2.A. Elevación Lateral - 3 x 8
2.B. Espantapájaros con Banda de Resistencia - 3 x 8 (Banda Roja)
3. Curl con Barra - 3 x 8
Torso
1. Revolver la Olla - 3 x 10 cada dirección

Fase 3: Semana 10 - Realización

Día 2 - Aceleración - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Aceleración
1. Bombeo de Brazo en una Rodilla - 2 x 5 segundos
2. Aceleración Acostado Aceleración Lateral Acostado - 2 x 10 yardas cada uno
3. Aceleración Medio Arrodillado Aceleración Lateral Medio Arrodillado - 2 x 10 yardas cada uno
4. Carrera a Medio Arco - 4 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Sentadilla en Cajón - 5 x 3
1.B. Puente de Glúteo con una Pierna (plegado opuesto) - 5 x 5 cada pierna
Desarrollo Muscular
1. Desplantes Inversos Elevados con Mancuernas - 3 x 6 cada pierna
2. Columpio con Pesa Rusa - 3 x 10
3. Curl de Isquiotibiales con una Pierna - 3 x 8 cada pierna
Torso
1. Bicho Muerto Sentado - 5 x 5 cada lado

Fase 3: Semana 10 - Realización

Día 3 - Pliometría - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo Sentadillas con Salto - 2 x 10 segundos
2. Salto al Cajón Sentado - 10 x 1
3. Salto al Cajón con Aproximación - 10 x 1
4. Salto Lateral al Cajón - 4 x 1 cada lado
5. Salto del Patinador con Ascenso - 2 x 10 yardas cada lado
Fuerza
1.A. Press de Banca con Agarre Angosto - 5 x 3
1.B. Ejercicio ITY Inclinado - 5 x 3 cada dirección
Desarrollo Muscular
1.A. Jalón al Pecho con Polea con Agarre Angosto - 3 x 8
1.B. Press Francés con Barra Z - 3 x 8
2. Arroja los Cubos - 3 x 8
3. Extensión de Tríceps con Polea - 3 x 12
Torso
1. Levantamiento de Cadera con Plancha Lateral - 3 x 20 cada lado

Fase 3: Semana 10 - Realización

Día 4 - Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral

Calentamiento Dinámico
Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral
1. Salto Indio - 4 x 10 yardas (2 altura 2 distancia)
2. Carrera con Rodilla Arriba Carrera con Talón a los Glúteos - 2 x 10 yardas cada uno
3. Skipping A Skipping B - 2 x 20 yardas
4. Saltos de Puntera - 2 x 20 yardas
5. Acumulaciones - 4 x 20 yardas
6. Ir y Venir de Forma Lateral Ir y Venir - 2 x 1 cada dirección
7. Lanzadera Profesional Ejercicio en L - 2 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Peso Muerto con Barra - 5 x 3
1.B. Caminata con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" con Banda - 5 x 5 yardas (hacia adelante y en reversa) (Banda para Cadera)
Desarrollo Muscular
1.A. Escalones con Mancuernas / "Step Ups" con Mancuernas - 3 x 8 cada pierna
1.B. Bajar de Forma Isométrica - 3 x 12 cada pierna
2.A. Buenos Días con Banda de Resistencia - 3 x 12 (Banda Verde)
2.B. Empuje de Cadera con Barra - 3 x 12
Torso
1. Hiperextensiones - 3 x 20

Fase 3: Semana 11 - Realización

Día 1 - Pliometría - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Unilateral
1. Saltos en Línea Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos cada uno
2. Salto en Línea con una Pierna Salto Lateral en Línea con una Pierna - 2 x 5 segundos cada uno
3. Salto Largo con una Pierna Salto Largo Lateral con una Pierna (aterrizaje con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna
4. Salto del Patinador con Ascenso - 2 x 10 yardas cada dirección
5. Salto Individual en L con una Pierna (pierna externa) - 4 x 1 cada pierna
6. Salto al Cajón con una Pierna (aterrizaje con 2 pies) - 4 x 1 cada pierna
7. Salto al Cajón Medio Arrodillado - 4 x 1 cada pierna
Fuerza
1.A. Press de Banca - 5 x 2
1.B. Separador con Bandas de Resistencia / "Pull Apart" con Banda - 5 x 10 (Banda Negra)
Desarrollo Muscular
1.A. Press Neutro con Mancuernas - 3 x 8
1.B. Remo Inclinado con Mancuernas - 3 x 8
2.A. Elevación Lateral - 3 x 8
2.B. Espantapájaros con Banda de Resistencia - 3 x 8 (Banda Roja)
3. Curl con Barra - 3 x 8
Torso
1. Revolver la Olla - 3 x 10 cada dirección

Fase 3: Semana 11 - Realización

Día 2 - Aceleración - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Aceleración
1. Bombeo de Brazo en una Rodilla - 2 x 5 segundos
2. Aceleración Acostado Aceleración Lateral Acostado - 2 x 10 yardas cada uno
3. Aceleración Medio Arrodillado Aceleración Lateral Medio Arrodillado - 2 x 10 yardas cada uno
4. Carrera a Medio Arco - 4 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Sentadilla en Cajón - 5 x 2
1.B. Puente de Glúteo con una Pierna (plegado opuesto) - 5 x 5 cada pierna
Desarrollo Muscular
1. Desplantes Inversos Elevados con Mancuernas - 3 x 6 cada pierna
2. Columpio con Pesa Rusa - 3 x 10
3. Curl de Isquiotibiales con una Pierna - 3 x 8 cada pierna
Torso
1. Bicho Muerto Sentado - 5 x 5 cada lado

Fase 3: Semana 11 - Realización

Día 3 - Pliometría - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo Sentadillas con Salto - 2 x 10 segundos
2. Salto al Cajón Sentado - 10 x 1
3. Salto al Cajón con Aproximación - 10 x 1
4. Salto Lateral al Cajón - 4 x 1 cada lado
5. Salto del Patinador con Ascenso - 2 x 10 yardas cada lado
Fuerza
1.A. Press de Banca con Agarre Angosto - 5 x 2
1.B. Ejercicio ITY Inclinado - 5 x 3 cada dirección
Desarrollo Muscular
1.A. Jalón al Pecho con Polea con Agarre Angosto - 3 x 8
1.B. Press Francés con Barra Z - 3 x 8
2. Arroja los Cubos - 3 x 8
3. Extensión de Tríceps con Polea - 3 x 12
Torso
1. Levantamiento de Cadera con Plancha Lateral - 3 x 20 cada lado

Fase 3: Semana 11 - Realización

Día 4 - Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral

Calentamiento Dinámico
Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral
1. Salto Indio - 4 x 10 yardas (2 altura 2 distancia)
2. Carrera con Rodilla Arriba Carrera con Talón a los Glúteos - 2 x 10 yardas cada uno
3. Skipping A Skipping B - 2 x 20 yardas
4. Saltos de Puntera - 2 x 20 yardas
5. Acumulaciones - 4 x 20 yardas
6. Ir y Venir de Forma Lateral Ir y Venir - 2 x 1 cada dirección
7. Lanzadera Profesional Ejercicio en L - 2 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Peso Muerto con Barra - 5 x 2
1.B. Caminata con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" con Banda - 5 x 5 yardas (hacia adelante y en reversa) (Banda para Cadera)
Desarrollo Muscular
1.A. Escalones con Mancuernas / "Step Ups" con Mancuernas - 3 x 8 cada pierna
1.B. Bajar de Forma Isométrica - 3 x 12 cada pierna
2.A. Buenos Días con Banda de Resistencia - 3 x 12 (Banda Verde)
2.B. Empuje de Cadera con Barra - 3 x 12
Torso
1. Hiperextensiones - 3 x 20

Fase 3: Semana 12 - Descarga

Día 1 - Pliometría - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Unilateral
1. Saltos en Línea Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos cada uno
2. Salto en Línea con una Pierna Salto Lateral en Línea con una Pierna - 2 x 5 segundos cada uno
3. Salto Largo con una Pierna Salto Largo Lateral con una Pierna (aterrizaje con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna
4. Salto del Patinador con Ascenso - 2 x 10 yardas cada dirección
5. Salto Individual en L con una Pierna (pierna externa) - 4 x 1 cada pierna
6. Salto al Cajón con una Pierna (aterrizaje con 2 pies) - 4 x 1 cada pierna
7. Salto al Cajón Medio Arrodillado - 4 x 1 cada pierna
Fuerza
1.A. Press de Banca - 5 x 5 @50%
1.B. Separador con Bandas de Resistencia / "Pull Apart" con Banda - 5 x 10 (Banda Negra)
Desarrollo Muscular
1.A. Press Neutro con Mancuernas - 3 x 8
1.B. Remo Inclinado con Mancuernas - 3 x 8
2.A. Elevación Lateral - 3 x 8
2.B. Espantapájaros con Banda de Resistencia - 3 x 8 (Banda Roja)
3. Curl con Barra - 3 x 8
Torso
1. Revolver la Olla - 3 x 10 cada dirección

Fase 3: Semana 12 - Descarga

Día 2 - Aceleración - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Aceleración
1. Bombeo de Brazo en una Rodilla - 2 x 5 segundos
2. Aceleración Acostado Aceleración Lateral Acostado - 2 x 10 yardas cada uno
3. Aceleración Medio Arrodillado Aceleración Lateral Medio Arrodillado - 2 x 10 yardas cada uno
4. Carrera a Medio Arco - 4 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Sentadilla en Cajón - 5 x 5 @50%
1.B. Puente de Glúteo con una Pierna (plegado opuesto) - 5 x 5 cada pierna
Desarrollo Muscular
1. Desplantes Inversos Elevados con Mancuernas - 3 x 6 cada pierna
2. Columpio con Pesa Rusa - 3 x 10
3. Curl de Isquiotibiales con una Pierna - 3 x 8 cada pierna
Torso
1. Bicho Muerto Sentado - 5 x 5 cada lado

Fase 3: Semana 12 - Descarga

Día 3 - Pliometría - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo Sentadillas con Salto - 2 x 10 segundos
2. Salto al Cajón Sentado - 10 x 1
3. Salto al Cajón con Aproximación - 10 x 1
4. Salto Lateral al Cajón - 4 x 1 cada lado
5. Salto del Patinador con Ascenso - 2 x 10 yardas cada lado
Fuerza
1.A. Press de Banca con Agarre Angosto - 5 x 5 @50%
1.B. Ejercicio ITY Inclinado - 5 x 3 cada dirección
Desarrollo Muscular
1.A. Jalón al Pecho con Polea con Agarre Angosto - 3 x 8
1.B. Press Francés con Barra Z - 3 x 8
2. Arroja los Cubos - 3 x 8
3. Extensión de Tríceps con Polea - 3 x 12
Torso
1. Levantamiento de Cadera con Plancha Lateral - 3 x 20 cada lado

Fase 3: Semana 12 - Descarga

Día 4 - Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral

Calentamiento Dinámico
Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral
1. Salto Indio - 4 x 10 yardas (2 altura 2 distancia)
2. Carrera con Rodilla Arriba Carrera con Talón a los Glúteos - 2 x 10 yardas cada uno
3. Skipping A Skipping B - 2 x 20 yardas
4. Saltos de Puntera - 2 x 20 yardas
5. Acumulaciones - 4 x 20 yardas
6. Ir y Venir de Forma Lateral Ir y Venir - 2 x 1 cada dirección
7. Lanzadera Profesional Ejercicio en L - 2 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Peso Muerto con Barra - 5 x 5 @50%
1.B. Caminata con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" con Banda - 5 x 5 yardas (hacia adelante y en reversa) (Banda para Cadera)
Desarrollo Muscular
1.A. Escalones con Mancuernas / "Step Ups" con Mancuernas - 3 x 8 cada pierna
1.B. Bajar de Forma Isométrica - 3 x 12 cada pierna
2.A. Buenos Días con Banda de Resistencia - 3 x 12 (Banda Verde)
2.B. Empuje de Cadera con Barra - 3 x 12
Torso
1. Hiperextensiones - 3 x 20