

Fase 1: Mes 1 - Peso Corporal

Día 1 - Pliometría - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos Pogo Laterales - 2 x 10 yardas cada dirección
3. Salto 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)
7. Salto de Potencia - 4 x 20 yardas (2 altura 2 distancia)
Fuerza
1.A. Pechadas - 5 x 10
1.B. Remo Invertido - 5 x 10
2. Pechada Inclinada - 3 x 12
3. Dominadas - 3 x Máximo
4. Fondos en Banco - 3 x 20
Torso
1. Plancha - 2 x 60 segundos

Fase 1: Mes 1 - Peso Corporal

Día 2 - Velocidad - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Velocidad - Aceleración - COD Lineal
1. Salida de 2 Puntos - 4 x 1 (10 yardas esprint, 10 yardas desaceleración)
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 (Una parada fuerte cada 5 yardas durante 20 yardas)
Fuerza
1.A. Sentadillas - 5 x 10
1.B. Caminata con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" - 3 x 10 (adelante y atrás)
2. Escalones / "Step Ups" - 3 x 10 cada pierna
3. Curl de Isquiotibiales con Compañero - 3 x 12
4. Elevación de Pantorrillas - 3 x 50
Torso
1. Plancha Lateral - 2 x 30 segundos cada lado

Fase 1: Mes 1 - Peso Corporal

Día 3 - COD Pliometría - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Saltos Pogo Laterales - 2 x 10 yardas cada dirección
3. Salto 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 de Patinador con Ascenso - 4 x 10 yardas cada lado
Fuerza
1.A. Fondos - 3 x 10
1.B. Jalón al Rostro Invertido - 3 x 10
2. Dominadas a la Barbilla / "Chin Ups" - 3 x Máximas Repeticiones
3. Pechada Declinada - 3 x 12
4. Curl Invertido - 3 x 10
Torso
1. Cobra Prona - 2 x 60 segundos

Fase 1: Mes 1 - Peso Corporal

Día 4 - Velocidad - Fuerza Absoluta

Calentamiento Dinámico
Velocidad - Velocidad Máxima - COD Lateral
1. Carrera Tempo 50 yardas - 8 x 1
2. Paso Rápido Carioca - 4 x 10 yardas cada dirección
3. Paso Lateral con Potencia - 4 x 10 yardas cada dirección
4. Paso Lateral - 4 x 10 yardas cada dirección
5. Carrera Cruzada - 4 x 10 cada dirección
Fuerza
1.A. Sentadillas Sumo - 3 x 10
1.B. Empujones de Cadera - 3 x 10
2. Desplantes Caminando - 3 x 10 cada pierna
3. Curl de Piernas con Pelota Suiza - 3 x 20
4. Caminata con Talón - 3 x 50 yardas
Torso
1. Plancha - 1 x 60 segundos
2. Plancha Lateral - 1 x 30 segundos cada lado
3. Cobra Prona - 1 x 60 segundos

Fase 2: Mes 2 - Peso Corporal

Día 1 - Pliometría - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Unilateral + Cambio de Dirección
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos Saltos Pogo Lineales - 2 x 10 yardas
2. Pogos Lineales con una Pierna - 1 x 10 yardas cada pierna
3. Pogos Laterales con una Pierna - 1 x 10 yardas cada pierna (abajo y atrás)
4. Salto Largo con una Pierna (Aterrizaje 2) - 2 x 4 cada pierna
5. Salto Largo Lateral con una Pierna (Aterrizaje 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. Pechadas con Agarre Angosto - 5 x 10
1.B. Remo Invertido con Mecate - 5 x 10
2. Flexión en Pica - 3 x 8
3. Dominadas con Agarre Escalonado - 4 x 10 cada manera
4. Golpe de Cabeza con Barra / "Head Bangers" - 3 x 10
Torso
1. Elevación de Rodillas Colgando - 3 x 10

Fase 2: Mes 2 - Peso Corporal

Día 2 - Aceleración - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Aceleración - Cambio de Dirección Lineal
1. Bombeo de Brazo en una Rodilla - 2 x 5 segundos
2. Esprint contra Pared - 4 x 5 segundos
3. Esprint Lateral contra Pared - 6 x 2 cada lado
4. Salida de 2 Puntos - 6 x 1 yardas (10 yardas esprint, 10 yardas desaceleración)
5. Parada de 2 Puntos con Salida - 4 x 1 (Una parada fuerte cada 5 yardas durante 20 yardas)
6. Ejercicio de Recorte Tipo Y - 4 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Sentadillas Búlgaras Divididas - 5 x 10 cada pierna
1.B. Caminata Lateral con Bandas / "Monster Walk Lateral" - 5 x 5 yardas (BANDA CADERA)
2. Desplantes Inversos - 3 x 10 cada pierna
3. Sentadillas Sumo - 3 x 10
4. Curl de Isquiotibiales con Compañero - 3 x 10
5. Flexión Plantar y Dorsal - 2 x 20 cada una
Torso
1. Plancha Lateral - 3 x 30 segundos cada lado

Fase 2: Mes 2 - Peso Corporal

Día 3 - Pliometría - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos Bilaterales
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
3. Sentadillas con Salto - 2 x 10 segundos
4. Desplantes con Saltos Alternando - 2 x 10 segundos
5. Salto del Patinador - 4 x 4 cada lado
6. Salto al Cajón - 10 x 1
Fuerza
1.A. Pechadas con Agarre Ancho - 5 x 10
1.B. Ejercicio "Blackburn" Boca Abajo - 5 x 10
2. Dominadas con Agarre Neutro - 3 x Máximas Repeticiones
3. Pechadas Escalonadas - 4 x 10
4. Tregar la Pared - 3 x 5
Torso
1. Abdominales Velocista - 3 x 20

Fase 2: Mes 2 - Peso Corporal

Día 4 - Velocidad Máxima - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral
1. Carrera con Rodilla Arriba - 2 x 10 yardas Carrera Lateral con Rodilla Arriba - 2 x 10 yardas
2. Carrera con Talón a los Glúteos - 2 x 10 yardas Carrera Lateral con Talón a los Glúteos - 2 x 10 yardas
3. Skipping A - 2 x 10 yardas Skipping B - 2 x 10 yardas
4. Saltos de Puntera - 2 x 20 yardas
5. Acumulaciones - 4 x 1 (Desarrollar hasta máxima velocidad - 20 yardas)
6. Carrera Cruzada con Resistencia - 2 x 5 yardas y de regreso
7. Paso Lateral con Resistencia - 2 x 5 yardas y de regreso
Fuerza
1.A. Sentadilla Tempo - 5 x 10 [4 4 X]
1.B. Caminata con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" - 5 x 5 (adelante y atrás) (BANDA CADERA)
2. Sentadillas Búlgaras Divididas - 3 x 8 cada pierna
3. Empujones de Cadera con una Pierna - 3 x 10 cada pierna
4. Flexión Dorsal y Plantar - 2 x 20 cada una
Torso
1. Giros Sentado - 3 x 40

Fase 3: Mes 3 - Peso Corporal

Día 1 - Pliometría - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Unilateral + Cambio de Dirección
1. Pogos Lineales con una Pierna Pogos Laterales - 2 x 10 yardas cada pierna
2. Salto Largo con una Pierna Salgo Largo Lateral con una Pierna (aterri-zaje 2) - 2 x 4 cada pierna
3. Salto del Patinador con Ascenso - 2 x 10 yardas cada dirección
4. Salto Individual en L con una Pierna (pierna externa) - 4 x 1 cada pierna
5. Salgo al Cajón con una Pierna (aterri-zaje con 2 pies) - 4 x 1 cada pierna
6. Salto al Cajón Medio Arrodillado - 4 x 1 cada pierna
Fuerza
1.A. Pechadas Tempo - 5 x 10 [4 4 X]
1.B. Remo Invertido con Agarre Supino - 5 x 10
2. Pechadas Laterales Pliométricas - 3 x 10
3. Dominadas con Agarre Ancho - 3 x Máximo
4. Fondos - 3 x 10
Torso
1. Revolver la Olla - 3 x 10 cada dirección

Fase 3: Mes 3 - Peso Corporal

Día 2 - Aceleración - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Aceleración - Cambio de Dirección Lineal
1. Bombeo de Brazo en una Rodilla - 2 x 5 segundos
2. Aceleración Acostado - 4 x 10 yardas
3. Aceleración Lateral Acostado - 4 x 10 yardas
4. Comienzo de Caída y Aceleración - 4 x 10 yardas
5. Salida de 2 Puntos - 4 x 10 yardas
6. Parada de 2 Puntos con Salida - 4 x 1 (Una parada fuerte cada 5 yardas durante 20 yardas)
7. Ejercicio de Recorte Tipo Y con Reacción - 4 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Escalones Desacelerando / "Step Ups" Desacelerando - 5 x 5 cada pierna
1.B. Puente de Glúteo con una Pierna (pierna opuesta plegada) - 5 x 5 cada pierna
2. Desplantes Inversos Elevados - 3 x 6 cada pierna
3. Salto Largo - 4 x 10 yardas
4. Curl de Isquiotibiales con una Pierna - 3 x 8 cada pierna
5. Flexión Plantar y Dorsal - 2 x 20 cada una
Torso
1. Bicho Muerto Sentado - 5 x 5 cada lado

Fase 3: Mes 3 - Peso Corporal

Día 3 - Pliometría - Fuerza Absoluta

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos Bilaterales
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 Largo Lateral - 4 x 1 cada lado
5. Salto Lateral al Cajón - 4 x 1 cada lado
6. Lanzamiento Lateral de Pelota Medicinal - 8 x 1 cada lado
7. Golpe Lateral de Rodillas - 8 x 1 cada lado
Fuerza
1.A. Pechadas Pliométricas - 5 x 10
1.B. Ejercicio ITY's Boca Abajo - 5 x 3 cada uno
2. Dominadas con Agarre Angosto - 3 x Máximo
3. Pechadas Aplaudiendo - 3 x 10
4. Plancha Press - 3 x 10
Torso
1. Abdominales Velocista - 3 x 20

Fase 3: Mes 3 - Peso Corporal

Día 4 - Velocidad Máxima - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral
1. Salto Indio - 4 x 10 yardas (2 altura 2 distancia)
2. Carrera con Rodilla Arriba - 2 x 10 yardas Carrera con Talón a los Glúteos - 2 x 10 yardas
3. Skipping A - 2 x 10 yardas Skipping B - 2 x 10 yardas
4. Saltos de Puntera - 2 x 20 yardas
5. Rodilla Arriba con una Pierna - 4 x 10 cada lado
6. Acumulaciones - 4 x 1 (desarrollar hasta máxima velocidad - 20 yardas)
7. Lanzadera Profesional - 2 x 1 cada dirección
8. Ir y Venir - 2 x 1 cada dirección
9. Ir y Venir de Forma Lateral - 2 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Sentadilla Sumo Tempo - 5 x 10 [4 4 X]
1.B. Caminata Lateral con Bandas de Resistencia / "Monster Walk" Lateral - 5 x 5 yardas
2. Escalones Desacelerando / "Step Ups" Desacelerando - 3 x 10 cada pierna
3. Desplantes Laterales - 3 x 10 cada pierna
4. Flexión Plantar y Dorsal - 2 x 20 cada lado
Torso
1. Elevación de Rodillas Colgando - 3 x 10