

Fase 2: Semana 10 - Descarga

Día 1 - Pliometría - Cambio de Dirección - Fuerza Trifásica

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Unilateral
1. Salto en Línea Salto en Línea Lateral - 2 x 10 segundos
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 en cada dirección
5. Salto Individual en L con una Pierna (pierna exterior) - 4 x 1 cada pierna
6. Salto en Caja 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 con Banda Isométrica - 5 x 5 @50% (BANDA NEGRA)
1.B. Separador con Bandas de Resistencia / "Pull APart con Banda" - 5 x 10 (BANDA ROJA)
Desarrollo Muscular
1. Remo Inclinado con Mancuernas - 3 x 8
2. A. Press de Hombro Medio Arrodillado - 3 x 8 cada brazo
2. B. Espantapájaros con Banda de Resistencia - 3 x 8
3. Curl de Bíceps con Barra - 3 x 8
Torso
1. Rueda Abdominal - 3 x 20

Fase 2: Semana 10 - Descarga

Día 2 - Aceleración - Fuerza Trifásica

Calentamiento Dinámico
Aceleración - Cambio de Dirección Lineal
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. Ejercicio de Recorte Tipo Y con Reacción - 4 x 1
5. Ejercicio de Recorte de Salto con Reacción - 4 x 1
6. Carrera a Medio Arco - 4 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Sentadillas con Barra con Banda Isométrica - 5 x 5 @50% (BANDA NEGRA)
1.B. Puente de Glúteos con una Pierna (pierna opuesta plegada) - 5 x 5 cada pierna
Desarrollo Muscular
1. Desplante Elevado Inverso con Mancuernas - 3 x 8 cada pierna
2. Columpio con Pesas Rusas - 3 x 8
3. Curl de Isquiotibiales con Banda con una Pierna - 3 x 8 cada pierna
4. Flexión Dorsal y Plantar - 2 x 20 cada una
Torso
1. Giros Sentado - 3 x 20 cada lado

Fase 2: Semana 10 - Descarga

Día 3 - Pliometría - Potencia - Fuerza Absoluta

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Fundamentos
1. Saltos Pogo con Peso - 2 x 10 segundos (5 lbs o menos)
2. Sentadillas con Salto con Peso Desplante con Salto Alternando - 2 x 10 segundos (5 lbs o menos)
3. Salto al Cajón Sentado Salto al Cajón con Aproximación - 8 x 1 cada uno
4. Salto Lateral al Cajón - 4 x 1 cada lado
5. Salto del Patinador con Ascenso - 2 x 10 yardas cada lado
6. Salto de Reacción del Patinador - 4 x 4 cada lado
Fuerza
1.A. Press de Piso - 5 x 5 @50%
1.B. I.T.Y.W. Inclinado - 5 x 3 cada uno
Desarrollo Muscular
1.A. Polea para Espalda con Agarre Cerrado - 3 x 8
1.B. Press Z con Mancuernas - 3 x 8
2. Arroja los Cubos - 3 x 8
3. Extensión de Tríceps con Polea - 3 x 8
Torso
1. Levantamiento de Cadera con Plancha Lateral - 3 x 20 cada lado

Fase 2: Semana 10 - Descarga

Día 4 - Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral - Fuerza

Calentamiento Dinámico
Velocidad Máxima - COD Lateral
1. Salto Indio - 4 x 10 yardas (2 altura 2 distancia)
2. Carrera con Rodilla Arriba Talón a los Glúteos - 2 x 10 yardas cada uno
3. Skipping A Skipping B - 2 x 20 yardas
4. Saltos de Puntera Saltos Alternando - 2 x 20 yardas cada uno
5. Paso en Carrera Acumulaciones - 4 x 50 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. Reducciones ISO - 5 x 5 cada pierna
Desarrollo Muscular
1.A. Escalones con Mancuernas / "Step Ups con Mancuernas" - 3 x 8 cada pierna
2. Buenos días con Banda de Resistencia - 3 x 8 (BANDA VERDE)
3. Empuje de Cadera - 3 x 8
Torso
1. Abdominales Velocista - 3 x 20