

## Fase 3: Semana 11 - Realización

### Día 1 - Aceleración - Pliometría - Fuerza Trifásica

<b>Calentamiento Dinámico</b>
<b>Pliometría - Fundamentos</b>
1. <a href="#">Comienzo de Caída y Aceleración</a> - 4 x 10 yardas
2.A. <a href="#">Carrera Resistida con Banda</a> - 4 x 5 yardas
2.B. <a href="#">Salida de 2 Puntos</a> - 4 x 10 yardas
3. <a href="#">Caída de Pelota</a> - 10 x 1 (hacer a la distancia más larga)
<b>Pliometría</b>
1. <a href="#">Salto Triple con una Pierna</a> - 4 x 1 cada pierna
<b>Fuerza - Contraste Concéntrico</b>
1.A. <a href="#">Press de Banca con Banda Concéntrica</a> - 6 x 3 [1 X X] ( <b>BANDA NEGRA</b> )
1.B. <a href="#">Lanzamiento de Balón Medicinal Escalonado</a> - 6 x 2
<b>Desarrollo Muscular</b>
1. <a href="#">Jalones de Banda Lateral</a> - 3 x 8 cada brazo ( <b>BANDA VERDE</b> )
2. <a href="#">Elevación Frontal y Lateral en una Pierna</a> - 2 x 8 cada lado
3. <a href="#">Curl de Bíceps con Mancuernas</a> - 3 x 8 cada brazo
<b>Torso</b>
1. <a href="#">Abdominales Velocista</a> - 3 x 20

# Fase 3: Semana 11 - Realización

## Día 2 - Agilidad Lateral - Pliometría - Fuerza Trifásica

<b>Calentamiento Dinámico</b>
<b>Cambio de Dirección Lateral</b>
1. <a href="#">Paso Lateral con Potencia</a>   <a href="#">Paso Lateral</a> - 2 x 20 yardas cada uno
2. <a href="#">Paso Rápido Carioca</a>   <a href="#">Carrera Cruzada</a> - 2 x 10 yardas cada dirección
3. <a href="#">Ejercicio de Espejo</a> - 4 x 5 segundos
4. <a href="#">Paso Lateral y Reacción con Pelota</a> (de frente) - 4 x 1
5. <a href="#">Paso Lateral y Reacción con Sprint</a> - 4 x 1
<b>Pliometría</b>
1. <a href="#">Saltos en V</a> - 4 x 1
<b>Fuerza</b>
1.A. <a href="#">Sentadillas con Barra con Banda Concéntrica</a> - 6 x 3 [1 X X] ( <a href="#">BANDA NEGRA</a> )
1.B. <a href="#">Salto al Cajón con Aproximación</a> - 6 x 2
<b>Desarrollo Muscular</b>
1. <a href="#">Desplantes Inversos con Mancuerna</a> - 3 x 8 cada pierna
2. <a href="#">Columpio con Pesas Rusas con Banda</a> - 3 x 8 ( <a href="#">BANDA NEGRA</a> )
3. <a href="#">Curl Nórdico para Isquiotibiales</a> - 3 x 5 (Objetivo: Completar repetición sin manos)
<b>Torso</b>
1. <a href="#">Leñador con Polea / "Chop con Polea"</a> - 3 x 10 cada lado

# Fase 3: Semana 11 - Realización

## Día 3 - Agilidad Lineal - Pliometría - Fuerza Absoluta

<b>Calentamiento Dinámico</b>
<b>Agilidad Lineal</b>
1. <a href="#">Parada de 2 Puntos con Salida</a> (Fuera de Control) - 4 x 1
2. <a href="#">Lanzadera Profesional</a>   <a href="#">Ejercicio en L</a> - 2 x 1 cada dirección
3. <a href="#">Paso Lateral y Caída de Pelota</a> - 8 x 1 (hacer a la distancia más larga)
4. <a href="#">Volver atrás y Caída de Pelota</a> - 8 x 1 (hacer a la distancia más larga)
5. <a href="#">Ejercicio Figura 8</a> - 2 x 1 cada dirección
<b>Pliometría</b>
1. <a href="#">Saltos Laterales Alternando</a> - 4 x 20 yardas
<b>Fuerza</b>
1.A. <a href="#">Press de Banca</a> - 6 x 3
1.B. <a href="#">Pase de Pecho con Rebote con Pelota Medicinal</a> - 6 x 5 segundos
<b>Desarrollo Muscular</b>
1.A. <a href="#">Remo a una Mano con Mancuerna</a> - 3 x 8 cada brazo
1.B. <a href="#">Press en Punta / "Press Landmine"</a> - 3 x 8 cada lado
2. <a href="#">Dominadas a la Barbilla / "Chin Ups"</a> - 3 x Máximas Repeticiones
3. <a href="#">Pistones con Banda para Tríceps</a> - 3 x 8 cada brazo ( <a href="#">BANDA MORADA</a> )
<b>Torso</b>
1. <a href="#">Press Pallof con Giro con Bandas</a> - 3 x 8 cada lado

# Fase 3: Semana 11 - Realización

## Día 4 - Velocidad Máxima - Fuerza

<b>Calentamiento Dinámico</b>
<b>Velocidad Máxima</b>
1. <a href="#">Carrera con Rodilla Arriba</a>   <a href="#">Talón a los Glúteos</a> - 2 x 10 yardas cada uno
2. <a href="#">Skipping A</a>   <a href="#">Skipping B</a> - 2 x 20 yardas
3. <a href="#">Rodilla Arriba con una Pierna</a>   <a href="#">Ciclismo con una Pierna</a> - 2 x 10 yardas cada uno
4. <a href="#">Saltos de Puntera</a>   <a href="#">Saltos Alternando</a> - 2 x 20 yardas cada uno
5. <a href="#">Paso en Carrera</a>   <a href="#">Acumulaciones</a> - 4 x 50 yardas
<b>Pliometría</b>
1. <a href="#">Saltos con una Pierna</a> - 2 x 20 yardas cada pierna
<b>Fuerza - Contraste</b>
1.A. <a href="#">Peso Muerto con Barra</a> - 6 x 3
1.B. <a href="#">Salto al Cajón</a> - 6 x 1
<b>Desarrollo Muscular</b>
1. <a href="#">Desplante con Giro</a> - 3 x 8 cada lado
2. <a href="#">Desplante Lateral con Copa</a> - 3 x 8 cada lado
3. <a href="#">Trineo en Marcha</a> - 3 x 20 yardas
<b>Torso</b>
1. <a href="#">Hiperextensiones con peso</a> - 3 x 20