

Fase 3: Semana 12 - Realización

Día 1 - Aceleración - Pliometría - Fuerza Trifásica

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

Fase 3: Semana 12 - Realización

Día 2 - Agilidad Lateral - Pliometría - Fuerza Trifásica

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

Fase 3: Semana 12 - Realización

Día 3 - Agilidad Lineal - Pliometría - Fuerza Absoluta

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

Fase 3: Semana 12 - Realización

Día 4 - Velocidad Máxima - Fuerza

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