

## Fase 1.1: Semana 2 - Acumulación

### Día 1 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

<b>Calentamiento Dinámico</b>
<b>Pliometría - Fundamentos</b>
1. <a href="#">Saltos Pogo</a> - 2 x 10 segundos
2. <a href="#">Sentadillas con salto</a> - 2 x 10 segundos
3. <a href="#">Salto Indio</a> - 4 x 20 yardas (2 altura   2 distancia)
4. <a href="#">Saltos de potencia</a> - 4 x 20 yardas (2 altura   2 distancia)
<b>Fuerza</b>
1.A. <a href="#">Press de Banca</a> - 3 x 8
1.B. <a href="#">Separador con Bandas de Resistencia / "Pull Apart con Bandas"</a> - 3 x 15
<b>Desarrollo Muscular</b>
1. <a href="#">Press Neutro Inclinado con Mancuernas</a> - 3 x 12
2. <a href="#">Remo con Barra</a> - 3 x 12
3. <a href="#">Press de Hombro</a> - 3 x 12
4.A. <a href="#">Extensiones de Tríceps con Polea</a> - 3 x 12
4.B. <a href="#">Curl Tipo Martillo</a> - 3 x 12
<b>Torso</b>
1. <a href="#">Plancha</a> - 2 x 60 segundos

# Fase 1.1: Semana 2 - Acumulacion

## Día 2 - Velocidad - Fuerza - Hipertrofia

<b>Calentamiento Dinámico</b>
<b>Velocidad - Aceleración</b>
1. <a href="#">Salida de 2 puntos</a> - 10 x 1 (10 yardas en esprint, 10 yardas desacelerando)
<b>Fuerza</b>
1.A. <a href="#">Peso Muerto con Barra</a> (agarre angosto) - 3 x 8
1.B. <a href="#">Caminata con Bandas de Resistencia / "Monster Walk"</a> - 3 x 10 yardas (adelante y atrás) ( <a href="#">BANDA CADERA</a> )
<b>Desarrollo Muscular</b>
1. <a href="#">Escalones con Mancuernas / "Step Ups con Mancuernas"</a> - 3 x 10 cada pierna
2. <a href="#">Curl de isquiotibiales</a> - 3 x 12
3. <a href="#">Elevación de Pantorrillas</a> - 3 x 12
<b>Torso</b>
1. <a href="#">Plancha Lateral</a> - 2 x 30 segundos cada lado

# Fase 1.1: Semana 2 - Acumulacion

## Día 3 - Pliometría - Fuerza - Hipertrofia

<b>Calentamiento Dinámico</b>
<b>Pliometría - Fundamentos</b>
1. <a href="#">Saltos Pogo</a> - 2 x 10 segundos
2. <a href="#">Sentadillas con salto</a> - 2 x 10 segundos
3. <a href="#">Salto Indio</a> - 4 x 20 yardas (2 altura   2 distancia)
4. <a href="#">Saltos de potencia</a> - 4 x 20 yardas (2 altura   2 distancia)
<b>Fuerza</b>
1.A. <a href="#">Press en Piso</a> - 3 x 8
1.B. <a href="#">Jalón al Rostro con Bandas de Resistencia / "Face Pull con Banda"</a> - 3 x 12 ( <a href="#">BANDA VERDE</a> )
<b>Desarrollo Muscular</b>
1. <a href="#">Dominadas</a> - 3 x Fallo
2. <a href="#">Elevaciones Laterales</a> - 3 x 12
3.A. <a href="#">Curl de Bíceps con Barra</a> - 3 x 12
3.B. <a href="#">Extensión de Tríceps con Agarre Inverso</a> - 3 x 12
<b>Torso</b>
1. <a href="#">Cobra Prona</a> - 2 x 60 segundos cada lado

# Fase 1.1: Semana 2 - Acumulación

## Día 4 - Velocidad - Fuerza - Hipertrofia

<b>Calentamiento Dinámico</b>
<b>Velocidad - Velocidad Máxima</b>
1. <a href="#">Carrera Tempo 50 yardas</a> - 10 x 1
<b>Fuerza</b>
1.A. <a href="#">Sentadilla Frontal</a> - 3 x 8
1.B. <a href="#">Sentadillas con Bandas de Resistencia / "Hip Circle Squats"</a> - 3 x 10
<b>Desarrollo muscular</b>
1. <a href="#">Desplantes Caminando</a> - 3 x 10 cada pierna
2. <a href="#">Peso Muerto Rumano</a> - 3 x 12
3. <a href="#">Elevación de Pantorrillas con Peso</a> - 3 x 12
<b>Torso</b>
1. <a href="#">Plancha</a> - 1 x 60 segundos
2. <a href="#">Plancha Lateral</a> - 1 x 60 segundos cada lado
3. <a href="#">Cobra Prona</a> - 1 x 60 segundos cada lado