

## Fase 1.2: Semana 5 - Acumulación

### Día 1 - Pliometría - Fuerza Trifásica - Hipertrofia

|                                                                                                                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Calentamiento Dinámico</b>                                                                                                                  |
| <b>Pliometría - Unilateral</b>                                                                                                                 |
| 1. <a href="#">Saltos Pogo</a> - 2 x 10 segundos   <a href="#">Saltos Pogos Lineales</a> - 2 x 10 yardas                                       |
| 2. <a href="#">Pogos Lineales con una Pierna</a>   <a href="#">Pogos Laterales con una Pierna</a> - 1 x 10 yardas cada pierna                  |
| 3. <a href="#">Salto Largo con una Pierna</a>   <a href="#">Salto Largo Lateral con una Pierna</a> (aterrizaje con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna |
| 4. <a href="#">Salto al Cajón con una Pierna</a> (aterrizaje con 2 pies) - 8 x 1 cada pierna                                                   |
| 5. <a href="#">Salto del Patinador</a> - 4 x 4 cada dirección                                                                                  |
| 6. <a href="#">Paso de Velocista con Escalón</a> - 4 x 8 cada pierna                                                                           |
| <b>Fuerza</b>                                                                                                                                  |
| 1.A. <a href="#">Press de Banca con Banda de Resistencia</a> - 5 x 2 [5 1 X] <a href="#">(BANDA NEGRA)</a>                                     |
| 1.B. <a href="#">Jalón al Rostro con Banda con Rotación Externa</a> - 5 x 10 <a href="#">(BANDA ROJA)</a>                                      |
| <b>Desarrollo Muscular</b>                                                                                                                     |
| 1. <a href="#">Remo con Mancuerna en Banca Inclinada</a> - 3 x 8                                                                               |
| 2. A. <a href="#">Elevación Frontal con Disco</a> - 3 x 8                                                                                      |
| 2. B. <a href="#">Jalón a la Cara con Polea / "Face Pull con Polea"</a> - 3 x 8                                                                |
| 3. <a href="#">Curl Tipo Martillo</a> - 3 x 8                                                                                                  |
| <b>Torso</b>                                                                                                                                   |
| 1. <a href="#">Bicho Muerto Sentado</a> - 3 x 10 cada lado                                                                                     |

# Fase 1.2: Semana 5 - Acumulación

## Día 2 - Aceleración - Fuerza Trifásica - Hipertrofia

|                                                                                                                                                        |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Calentamiento Dinámico</b>                                                                                                                          |
| <b>Aceleración - Cambio de Dirección Lineal</b>                                                                                                        |
| 1. <a href="#">Bombeo de Brazo en una Rodilla</a> - 2 x 5 segundos                                                                                     |
| 2. <a href="#">Esprint contra Pared</a> - 4 x 5 segundos                                                                                               |
| 3. <a href="#">Esprint Lateral contra Pared</a> - 4 x 4 cada lado                                                                                      |
| 4. <a href="#">Salida de 2 Puntos</a> - 6 x 10 yardas                                                                                                  |
| 5. <a href="#">Serie de Desaceleración</a> - 2 x 20 yardas cada una (Varios Pasos - 2 Pasos - 1 Paso)                                                  |
| 6. <a href="#">Ejercicio de Recorte Tipo Y</a>   <a href="#">Ejercicio de Recorte con Salto</a> - 2 x 1 cada dirección                                 |
| 7. <a href="#">Carrera a un Cuarto de Arco</a> - 2 x 1 cada dirección                                                                                  |
| <b>Fuerza</b>                                                                                                                                          |
| 1.A. <a href="#">Sentadillas con Barra con Banda de Resistencia</a> - 5 x 2 [5 1 X] <a href="#">(BANDA NEGRA)</a>                                      |
| 1.B. <a href="#">Sentadillas con Banda de Resistencia / "Hip Circle Squat"</a> - 5 x 8 <a href="#">(BANDA CADERA)</a>                                  |
| <b>Desarrollo Muscular</b>                                                                                                                             |
| 1. <a href="#">Desplantes Inversos con Mancuerna</a> - 3 x 8 cada pierna                                                                               |
| 2. <a href="#">Peso Muerto Romando con una Pierna</a> - 3 x 8 cada pierna                                                                              |
| 3. <a href="#">Curl Nórdico para Isquiotibiales</a> - 3 x 8                                                                                            |
| 4. <a href="#">Flexión Dorsal y Plantar</a> - 2 x 20 cada una                                                                                          |
| <b>Torso</b>                                                                                                                                           |
| 1. <a href="#">Circuito Dinámico de Estabilidad del Torso con Banda de Resistencia</a> - 1 x 20 yardas en cada dirección <a href="#">(BANDA VERDE)</a> |

# Fase 1.2: Semana 5 - Acumulación

## Día 3 - Pliometría - Fuerza Absoluta - Hipertrofia

|                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Calentamiento Dinámico</b>                                                                                         |
| <b>Pliometría - Bilateral</b>                                                                                         |
| 1. <a href="#">Saltos Pogo</a> - 2 x 10 segundos                                                                      |
| 2. <a href="#">Salto en Línea</a>   <a href="#">Salto en Línea Lateral</a> - 2 x 10 segundos                          |
| 3. <a href="#">Sentadillas con Salto</a>   <a href="#">Desplante con Saltos Alternados</a> - 2 x 10 segundos cada uno |
| 4. <a href="#">Salto del Patinador</a> - 4 x 4 cada lado                                                              |
| 5. <a href="#">Salto del Patinador con Ascenso</a> - 2 x 10 yardas cada lado                                          |
| 6. <a href="#">Salto al Cajón</a> - 8 x 1                                                                             |
| <b>Fuerza</b>                                                                                                         |
| 1.A. <a href="#">Press de Banca</a> - 5 x 3                                                                           |
| 1.B. <a href="#">Ejercicio "Blackburn" Boca Abajo</a> - 5 x 10                                                        |
| <b>Desarrollo Muscular</b>                                                                                            |
| 1. <a href="#">Dominadas con Agarre Neutral</a> - 3 x 8                                                               |
| 2. A. <a href="#">Elevaciones para Deltoide Posterior</a> - 3 x 8                                                     |
| 2. B. <a href="#">Elevaciones Laterales</a> - 3 x 8                                                                   |
| 3. <a href="#">Press Francés con Barra Z</a> - 3 x 8                                                                  |
| <b>Torso</b>                                                                                                          |
| 1. <a href="#">Cargado de Maleta</a> - 4 x 20 yardas cada lado                                                        |

# Fase 1.2: Semana 5 - Acumulación

## Día 4 - Velocidad Máxima - Fuerza Absoluta - Hipertrofia

|                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Calentamiento Dinámico</b>                                                                                |
| <b>Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral</b>                                                        |
| 1. <a href="#">Carrera con Rodilla Arriba</a>   <a href="#">Talón a los Glúteos</a> - 2 x 10 yardas cada una |
| 2. <a href="#">Skipping A</a>   <a href="#">Skipping B</a> - 2 x 20 yardas                                   |
| 3. <a href="#">Saltos de Puntera</a>   <a href="#">Saltos Alternando</a> - 2 x 20 yardas cada uno            |
| 4. <a href="#">Carrera Tempo</a> - 4 x 50 yardas                                                             |
| 5. <a href="#">Paso Lateral con Potencia</a>   <a href="#">Paso Lateral</a> - 2 x 20 yardas cada uno         |
| 6. <a href="#">Ir y Venir de Forma Lateral</a>   <a href="#">Ir y Venir</a> - 2 x 1 cada dirección           |
| <b>Fuerza</b>                                                                                                |
| 1.A. <a href="#">Peso Muerto con Barra</a> - 5 x 3                                                           |
| 1.B. <a href="#">Paso Desacelerado en Escalón</a> - 5 x 5 cada pierna                                        |
| <b>Desarrollo Muscular</b>                                                                                   |
| 1. <a href="#">Sentadillas Búlgaras</a> - 3 x 8 cada pierna                                                  |
| 2. <a href="#">Buenos Días con Barra</a> - 3 x 8                                                             |
| 3. <a href="#">Empuje de Cadera con una Pierna</a> - 3 x 8 cada pierna                                       |
| <b>Torso</b>                                                                                                 |
| 1. <a href="#">Plancha "Bird Dog"</a> - 3 x 20                                                               |