

Fase 1.2: Semana 6 - Descarga

Día 1 - Pliometría - Fuerza Trifásica - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Unilateral
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos Saltos Pogos Lineales - 2 x 10 yardas
2. Pogos Lineales con una Pierna Pogos Laterales con una Pierna - 1 x 10 yardas cada pierna
3. Salto Largo con una Pierna Salto Largo Lateral con una Pierna (aterrizaje con 2 pies) - 2 x 4 cada pierna
4. Salto al Cajón con una Pierna (aterrizaje con 2 pies) - 8 x 1 cada pierna
5. Salto del Patinador - 4 x 4 cada dirección
6. Paso de Velocista con Escalón - 4 x 8 cada pierna
Fuerza
1.A. Press de Banca con Banda de Resistencia - 5 x 5 @50% (BANDA NEGRA)
1.B. Jalón al Rostro con Banda con Rotación Externa - 5 x 10 (BANDA ROJA)
Desarrollo Muscular
1. Remo con Mancuerna en Banca Inclinada - 3 x 8
2. A. Elevación Frontal con Disco - 3 x 8
2. B. Jalón a la Cara con Polea / "Face Pull con Polea" - 3 x 8
3. Curl Tipo Martillo - 3 x 8
Torso
1. Bicho Muerto Sentado - 3 x 10 cada lado

Fase 1.2: Semana 6 - Descarga

Día 2 - Aceleración - Fuerza Trifásica - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Aceleración - Cambio de Dirección Lineal
1. Bombeo de Brazo en una Rodilla - 2 x 5 segundos
2. Esprint contra Pared - 4 x 5 segundos
3. Esprint Lateral contra Pared - 4 x 4 cada lado
4. Salida de 2 Puntos - 6 x 10 yardas
5. Serie de Desaceleración - 2 x 20 yardas cada una (Varios Pasos - 2 Pasos - 1 Paso)
6. Ejercicio de Recorte Tipo Y Ejercicio de Recorte con Salto - 2 x 1 cada dirección
7. Carrera a un Cuarto de Arco - 2 x 1 cada dirección
Fuerza
1.A. Sentadillas con Barra con Banda de Resistencia - 5 x 5 @50% (BANDA NEGRA)
1.B. Sentadillas con Banda de Resistencia / "Hip Circle Squat" - 5 x 8 (BANDA CADERA)
Desarrollo Muscular
1. Desplantes Inversos con Mancuerna - 3 x 8 cada pierna
2. Peso Muerto Romando con una Pierna - 3 x 8 cada pierna
3. Curl Nórdico para Isquiotibiales - 3 x 8
4. Flexión Dorsal y Plantar - 2 x 20 cada una
Torso
1. Circuito Dinámico de Estabilidad del Torso con Banda de Resistencia - 1 x 20 yardas en cada dirección (BANDA VERDE)

Fase 1.2: Semana 6 - Descarga

Día 3 - Pliometría - Fuerza Absoluta - Hipertrofia

Calentamiento Dinámico
Pliometría - Bilateral
1. Saltos Pogo - 2 x 10 segundos
2. Salto en Línea Salto Lateral en Línea - 2 x 10 segundos
3. Sentadillas con Salto Desplante con Saltos Alternados - 2 x 10 segundos cada uno
4. Salto del Patinador - 4 x 4 cada lado
5. Salto del Patinador con Ascenso - 2 x 10 yardas cada lado
6. Salto al Cajón - 8 x 1
Fuerza
1.A. Press de Banca - 5 x 5 @50%
1.B. Ejercicio "Blackburn" Boca Abajo - 5 x 10
Desarrollo Muscular
1. Dominadas con Agarre Neutral - 3 x 8
2. A. Elevaciones para Deltoide Posterior - 3 x 8
2. B. Elevaciones Laterales - 3 x 8
3. Press Francés con Barra Z - 3 x 8
Torso
1. Cargado de Maleta - 4 x 20 yardas cada lado

Fase 1.2: Semana 6 - Descarga

Día 4 - Velocidad Máxima - Fuerza Absoluta - Hipertrofia

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