

## Fase 2: Semana 9 - Transmutación

### Día 1 - Pliometría - Cambio de Dirección - Fuerza Trifásica

<b>Calentamiento Dinámico</b>
<b>Pliometría - Unilateral</b>
1. <a href="#">Salto en Línea</a>   <a href="#">Salto en Línea Lateral</a> - 2 x 10 segundos
2. <a href="#">Salto en Línea con una Pierna</a>   <a href="#">Salto Lateral en Línea con una Pierna</a> - 2 x 5 segundos cada uno
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 del Patinador con Ascenso</a> - 2 x 10 yardas en cada dirección
5. <a href="#">Salto Individual en L con una Pierna</a> (pierna exterior) - 4 x 1 cada pierna
6. <a href="#">Salto en Cajón con una Pierna</a> (aterrizaje con 2 pies) - 4 x 1 cada pierna
7. <a href="#">Salto al Cajón Medio Arrodillado</a> - 4 x 1 cada pierna
<b>Fuerza</b>
1.A. <a href="#">Press de Banca con Banda Isométrica</a> - 5 x 2 [1 5 X] ( <a href="#">BANDA NEGRA</a> )
1.B. <a href="#">Separador con Bandas de Resistencia / "Pull APart con Banda"</a> - 5 x 10 ( <a href="#">BANDA ROJA</a> )
<b>Desarrollo Muscular</b>
1. <a href="#">Remo Inclinado con Mancuernas</a> - 3 x 8
2. A. <a href="#">Press de Hombro Medio Arrodillado</a> - 3 x 8 cada brazo
2. B. <a href="#">Espantapájaros con Banda de Resistencia</a> - 3 x 8
3. <a href="#">Curl de Bíceps con Barra</a> - 3 x 8
<b>Torso</b>
1. <a href="#">Rueda Abdominal</a> - 3 x 20

# Fase 2: Semana 9 - Transmutación

## Día 2 - Aceleración - Fuerza Trifásica

<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="#">Aceleración Acostado</a>   <a href="#">Aceleración Lateral Acostado</a> - 2 x 10 yardas cada uno
3. <a href="#">Aceleración Medio Arrodillado</a>   <a href="#">Aceleración Lateral Medio Arrodillado</a> - 2 x 10 yardas cada uno
4. <a href="#">Ejercicio de Recorte Tipo Y con Reacción</a> - 4 x 1
5. <a href="#">Ejercicio de Recorte de Salto con Reacción</a> - 4 x 1
6. <a href="#">Carrera a Medio Arco</a> - 4 x 1 cada dirección
<b>Fuerza</b>
1.A. <a href="#">Sentadillas con Barra con Banda Isométrica</a> - 5 x 2 [1 5 X] <b>(BANDA NEGRA)</b>
1.B. <a href="#">Puente de Glúteos con una Pierna</a> (pierna opuesta plegada) - 5 x 5 cada pierna
<b>Desarrollo Muscular</b>
1. <a href="#">Desplante Elevado Inverso con Mancuernas</a> - 3 x 8 cada pierna
2. <a href="#">Columpio con Pesa Rusa</a> - 3 x 8
3. <a href="#">Curl de Isquiotibiales con Banda con una Pierna</a> - 3 x 8 cada pierna
4. <a href="#">Flexión Dorsal y Plantar</a> - 2 x 20
<b>Torso</b>
1. <a href="#">Giros Sentado</a> - 3 x 20 cada lado

## Fase 2: Semana 9 - Transmutación

### Día 3 - Pliometría - Potencia - Fuerza Absoluta

<b>Calentamiento Dinámico</b>
<b>Pliometría - Fundamentos</b>
1. <a href="#">Saltos Pogo con Peso</a> - 2 x 10 segundos (5 lbs o menos)
2. <a href="#">Sentadillas con Salto con Peso</a>   <a href="#">Desplante con Salto Alternando</a> - 2 x 10 segundos (5 lbs o menos)
3. <a href="#">Salto al Cajón Sentado</a>   <a href="#">Salto al Cajón con Aproximación</a> - 8 x 1 cada uno
4. <a href="#">Salto Lateral al Cajón</a> - 4 x 1 cada lado
5. <a href="#">Salto del Patinador con Ascenso</a> - 2 x 10 yardas cada lado
6. <a href="#">Salto de Reacción del Patinador</a> - 4 x 4 cada lado
<b>Fuerza</b>
1.A. <a href="#">Press de Piso</a> - 5 x 2
1.B. <a href="#">I.T.Y.W. Inclinado</a> - 5 x 3 cada uno
<b>Desarrollo Muscular</b>
1.A. <a href="#">Polea para Espalda con Agarre Cerrado</a> - 3 x 8
1.B. <a href="#">Press Z con Mancuernas</a> - 3 x 8
2. <a href="#">Arroja los Cubos</a> - 3 x 8
3. <a href="#">Extensión de Tríceps con Polea</a> - 3 x 8
<b>Torso</b>
1. <a href="#">Levantamiento de Cadera con Plancha Lateral</a> - 3 x 20 cada lado

## Fase 2: Semana 9 - Transmutación

### Día 4 - Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral - Fuerza

<b>Calentamiento Dinámico</b>
<b>Velocidad Máxima - Cambio de Dirección Lateral</b>
1. <a href="#">Salto Indio</a> - 4 x 10 yardas (2 altura   2 distancia)
2. <a href="#">Carrera con Rodilla Arriba</a>   <a href="#">Talón a los Glúteos</a> - 2 x 10 yardas cada uno
3. <a href="#">Skipping A</a>   <a href="#">Skipping B</a> - 2 x 20 yardas
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
6. <a href="#">Ir y Venir de Forma Lateral</a>   <a href="#">Ir y Venir</a> - 2 x 1 cada dirección
7. <a href="#">Lanzadera Profesional</a>   <a href="#">Ejercicio en L</a> - 2 x 1 cada dirección
<b>Fuerza</b>
1.A. <a href="#">Peso Muerto con Barra</a> - 5 x 2
1.B. <a href="#">Reducciones ISO</a> - 5 x 5 cada pierna
<b>Desarrollo Muscular</b>
1.A. <a href="#">Escalones con Mancuernas / "Step Ups con Mancuernas"</a> - 3 x 8 cada pierna
2. <a href="#">Buenos días con Banda de Resistencia</a> - 3 x 8 ( <a href="#">BANDA VERDE</a> )
3. <a href="#">Empuje de Cadera</a> - 3 x 8
<b>Torso</b>
1. <a href="#">Abdominales Velocista</a> - 3 x 20