

Sesión Preventiva

Implementación: Sesión para prescribir en el mismo día (ideal luego de viajes de mediana y alta intensidad) o durante competencias XL (torneos cortos de 3 a 7 días) para todos los niveles de rendimiento ajustando el volumen de acuerdo a la participación individual. Foco en el déficit movilidad de tobillo, cadera y hombro.

Pre habilitación			
Ejercicios		Carga (Rep.-Tiempo/Series)	
A1	Liberación miofascial con rolo en gemelos y región anterior de la pierna	5 a 6 minutos pudiendo extenderse hasta 10	1
A2	Liberación miofascial con rodillo y/o pelota en planta del pie y pierna		
A3	Liberación miofascial con pelota (tenis en región dorsal alta por arriba, debajo y entre las escápulas)		
B1	Movilidad de toda la columna desde cuadrupedia	2 minutos	1
B2	Bretzel	10 rep c/u	2
B3	90 - 90 con carga	5 a 6 kg/ 10 rep c/u	
B4	Movilidad de tobillo con superbanda y kilos	9-12kg/10 c/u	
C1	Estiramiento cadena anterior, lateral y posterior con superbanda (Tren Superior)	30 seg c/u	2
C2	Estiramiento del dormilón (ambos hombros)	30 seg	
C3	Estiramiento cadena posterior con superbanda (Tren inferior). Las 2 rodillas bien extendidas	30 seg c/u	

Pre habilitación			
Ejercicios		Carga (Rep.-Tiempo/Series)	
D1	Depresores isométricos con superbanda	20 seg c/u	2
D2	Rotadores externos isométricos con banda (ambos hombros)	20 seg	
D3	Remo isométrico con superbanda (ambos hombros)	20 seg	
D4	Caminata del monstruo con banda circular (por arriba de los tobillos)	10 pasos c/l	5
D5	Sentadilla asistida en el plano inclinado con el cinturón ruso	10 rep	
D6	Peso muerto 1 pie asistido con superbanda	10 rep c/u	

Sesión de Carga

Implementación: Sesión para prescribir 2 días antes y/o después de las competencias para deportistas de nivel intermedio y expertos

Rendimiento			
Ejercicios		Carga	Series
A1	Tirón de potencia colgado con codos extendidos	20-30-40-50-60-70kg/2-4 rep	2
A2	Tirón de potencia colgado con codos flexionados	20-30-40kg/2-3 rep	2
A3	Cargada de potencia colgada	40-50-60-70kg/3 rep	3
B1	Estocada lateral con disco	5-10-15kg/ 6 rep c/l	4
B2	Estocada lateral rápida	3 rep c/u	
B3	Plancha lado a lado con KTB	6-9-12 kg/6 rep c/l	
B4	Press de hombro parado con landmine	20-25-30kg/8 rep c/l	
B5	Lanzamientos sobre cabeza parados con torsión	9-12kg/5 rep	

Rendimiento			
Ejercicios		Carga	Series
C1	Estocada en el lugar con mancuernas	10 a 20 kg/6 rep c/l	4
C2	Salto asistido con caída en tijeras	3 rep c/l	
C3	Twist con landmine	20-25-30kg/6 rep c/l	
C4	Remo 1/2 rodilla con polea	30-50kgkg/8 rep c/l	
C5	W con TRX	15 rep	
D1	T y V isométricas en el suelo con discos de muy poco peso	1,25-2,5kg/ 10 seg c/ rep	4
D2	8 con mancuernas lateral	5 a 10 kg/10 rep c/l	4

Sesión Choque

Implementación: Sesión para implementar luego de 1 sesión de carga (puede haber 1 día libre o no entre las sesiones) para deportistas expertos o avanzados. Se sugiere la diferencia de por lo menos 2 o más días con las competencias (antes y/o después)

Rendimiento			
Grupos	Ejercicios	Kg - Rep - Seg	Series
A1	Tirón colgado con codos extendidos	50-60-70-80-90-100kg/2 rep	3
A2	Tirón de potencia con codos flexionados	40-50-60-70kg/2 rep	3
A3	Cargada de potencia colgada + sentadilla adelante	50-60-70-80kg/1+1 rep	5
B1	Sentadilla atrás con barra máximo recorrido posible	20-30kg/8-6 rep 40-60kg/6-5 rep 70-80-90-100-110kg/5-4 rep	5
B2	Peso muerto 1 pie con KTB	15-25kg/6 rep c/l	
B3	Receptoras, Opuestas y Centrales: Salto lateral y horizontal desde el disco	(25kg) 4 rep c/l	
B4	Colocadoras y Liberos: Sprint (pique) 5 metros ida y vuelta	3 rep	

Rendimiento			
Grupos	Ejercicios	Kg - Rep - Seg	Series
C1	Remo ½ rodilla con polea	30-50kg/6-8 rep	4
C2	Caminata del granjero	15 a 30 kg/10 metros con cada mano	
C3	Reno invertido con TRX o sogas	12 rep	
E1	Prensa excéntrico con 1 pie	60-100kg/10 rep c/u	3
E2	Plancha lateral con remo con banda	10 rep c/l	
E3	W, T + V invertida isométricos en el suelo con discos	1,25 a 2,5kg/5 seg c/u	

Sesión Activación

Situación: sesión para deportistas de menor nivel de experiencia (Intermedios) pudiendo realizar la sesión 1 o 2 días antes de las competencias

Rendimiento			
Grupos	Ejercicios	Carga	Series
A1	Prensa con 2 pies	100-120-140kg/3-5 rep	3
A2	Peso muerto 1 pie con KTB	16-21kg/5 rep c/l	
A3	Empuje horizontal con cargadas	20kg/3 rep c/l	
B1	Salto con caída y salto al cajón (Caer en el 2do cajón con una flexión de rodilla de 90° como mínimo)	3 rep	
B2	Escaleras con discos y/o gestos técnicos de cada posición	3 rep	
B3	Salto con 2 pies asistido con superbanda	4 rep	
C1	Press de hombro parado con landmine	40-50-60-70-80kg/3-5 rep	3
C2	Fuerza con impulso	20-25-30kg/6 rep	
C3	2do tiempo con landmine	20-30kg/3 rep c/l	
C4	Lanzamientos sobre cabeza parado con torsión	9-12kg/5 rep	
D1	Y con TRX	15 rep	4 series
D2	8 con mancuernas	12,5-15kg/8 rep	
D3	Sentadilla excéntrica con 1 pie en pequeño plano inclinado o disco	5kg/10 rep c/l	