

Plan de Preparación Física: Sesión de Carga - Choque 1 **RPE Esperado: 3 a 4**

Pre Habilitación

Grupo	Ejercicios	Kg - Rep - Seg	Series	Grupo	Ejercicios	Kg - Rep - Seg	Series
A1	Liberación miofascial (regiones que más necesiten) Pueden utilizar: rolos, pelotas y pistolas de masaje	2 a 5 minutos	1	B1	Estiramiento del dormilón y/o estiramiento tren superior con superbanda	30 seg c/u	2
A2	Gato contento - enojado + Víbora	10 reps c/u		B2	Cangrejos 3 apoyos	10 reps	1
A3	Plegaria + Extensión	10 reps		B3	Psoas con torsión	5 reps c/l	
A4	90 - 90 con carga	5 a 10kg/5 reps c/lado		B4	Rana parada + Cadena posterior	5 a 10 reps	
A5	Movilidad de tobillo con superbanda y/o con kg	5 a 10kg/6 a 8 reps c/u	2	B5	Sentadilla bolita	10 reps	

C1	Extensión de rodilla en asiento isometría + excéntrica (Subo con dos y bajo con una rodilla bien lento)	20 a 50kg/ 6 a 8 reps	3	C1	Opciones de cambio: El mismo ejercicio en prensa 45° o Extensión de rodilla con superbanda	Prensa: 40 a 80kg/ 6 a 8 reps Extensión con banda: 10 a 15 reps	3
C2	Roll out con Fitball	10 a 20 seg					
C3	W + Y con TRX	6 a 8 reps c/u					

Plan de Preparación Física: Sesión de Carga - Choque 1 **RPE Esperado: 5 a 8**

Rendimiento

Grupo	Ejercicios	Kg - Rep - Seg	Series	Grupo	Opciones de cambios	Kg - Rep - Seg	Series
D1	Tirones de potencia	20 a 60kg/ 3 a 4 reps	3				
E1	Tirones de potencia con codos extendidos	60 a 80kg/ 3 a 2 reps	3				
F1	Cargadas de potencia con empuje horizontal	30 a 50-60kg/ 3 reps c/l	3 a 4	F1	Cargadas de potencia con 1 pie	30 a 50-60kg/ 3 reps c/l	3 a 4
F2	Lanzamiento al frente y salto horizontal (No son saltos y lanzamientos sucesivos)	5 a 10kg/ 3 a 5 reps					
G1	Sentadilla atrás al cajón (90°)	80 - 100kg/6 reps + 120 - 140kg/ 4 reps	4 a 5	G1	Despegues con Trap Bar	80 - 100kg/6 reps + 120 - 140kg/ 4 reps	4
G2	Salto con caída y salto vertical (Cajón de 30 a 50 cms)	2 reps					
G3	Saltos asistidos con superbanda (No son saltos sucesivos)	2 a 3 reps					
H1	Pull ups (Superbanda, propio cuerpo o con carga)	3 a 6 reps	4	H1	Dorsalera	40 a 60kg/ 8 a 5 reps	4
H2	Lanzamientos sobre cabeza arrodillados (No son saltos sucesivos)	5 a 10kg/ 3 a 5 reps					
I1	Press de hombro 1/2 rodilla con mancuernas	7,5 a 15kg/ 6 a 8 reps	3	I1	Press de hombro 1/2 rodilla con Landmine	10 a 20kg/ 6 a 8 reps	3
I2	Twist parado con landmine (Barra de 20kg)	5 a 20kg/10 reps					