PubliCE, (PubliCE) 1999

Monograph

Entrenamiento con Pesas para Fútbol

Lic. Horacio Anselmi[1]

[1]*Universidad Nacional del Salvador. Buenos Aires. Argentina.*

RESUMEN

Palabras Clave: soccer, levantamiento olímpico, sobrecarga, fuerza, potencia, periodización

El deporte argentino en general se ha caracterizado por la calidad técnica de sus jugadores y no tanto por la Preparación Física.

Sin embargo nuestros deportistas suelen no tener problemas cuando los partidos van a tiempo suplementario, o cuando un match de tenis se extiende a cinco sets. Los problemas comienzan, cuando los tenistas tienen que sacar a más de 200 km por hora, o cuando un futbolista debe poner en juego toda su potencia y velocidad en una acción de juego, allí se nota nuestra desventaja en el campo internacional. El entrenamiento con sobrecarga es la solución a este problema. Muchos años de mal manejo del trabajo con pesas hicieron que muchos entrenadores no lo recomendaran a sus dirigidos argumentando, pérdidas de velocidad y dureza en los movimientos.

Estos entrenadores tenían razón, el trabajo que se les ofrecía era similar al que realizan los fisicoculturistas y los resultados eran desastrosos.

El entrenamiento con Pesas correctamente planificado y realizado teniendo en cuenta la integralidad de los movimientos y la velocidad de ejecución es la más fantástica herramienta de la preparación física y los resultados que produce son rápidos y tangibles.

La musculatura abdominal y lumbar, componen el sostén de la columna vertebral y deben ser entrenadas como prioridad fundamental.

La musculatura de ejecución debe ser entrenada mediante la utilización de ejercicios dinámicos como el arranque o las cargadas de potencia. En el caso de que haya interés en trabajar ejercicios que posean un adecuado nivel de reclutamiento de unidades motoras pero bajo nivel de velocidad y excesivo tiempo de aplicación de la fuerza, estos deben ser transferidos. Los ejercicios de transferencia son aquellos que permiten acreditar la gran activación conseguida por los ejercicios de fuerza y ejercitarla en los rangos específicos de velocidad y tiempo de reacción.

Ejemplos

Sentadillas adelante → Salto largo sin impulso
Fuerza en banco → Lagartijas con aplauso

EJERCICIOS A UTILIZAR CON JUGADORES DE FÚTBOL

Ejercicios totalizadores

Arranque de potencia
Cargadas de potencia
Segundo tiempo de potencia (arqueros)
Vitalización con mancuernas

Ejercicios para pectorales

Fuerza en banco plano
Fuerza en banco inclinado

Ejercicios para dorsales

Remo acostado
Dominadas
Tirones en polea al frente

Ejercicios para piernas

Sentadillas adelante
Desplantes
Subidas al banco
Sentadillas laterales
Extensiones en camilla
Flexiones en camilla

Ejercicios para gemelos

Pantorrillas de pie
Pantorrillas "burrito"

Ejercicios para lumbares y abdominales

Todos los que se realicen habitualmente pero en forma obligatoria antes de efectuar cada sesión de entrenamiento con sobrecarga
El comienzo de la idea de lo que considero como correcto a la hora de plantear un entrenamiento con sobrecarga es lo que plantearé a continuación

PERIODIZACION DEL ENTRENAMIENTO

Todas las disciplinas deportivas adecuan su preparación en función de la ubicación y frecuencia de las competencias.

Conociendo la fecha de realización de la competencia fundamental se conforma la macrociclo de entrenamiento. La duración aproximada de esta macroestructura ronda entre las 12 a 20 semanas, según la disciplina deportiva.

Una vez confeccionado el macrociclo, se definirán los mesociclos, que son estructuras de entrenamiento con fines determinados.

Estos mesociclos pueden ser de preparación básica, especial, competitivo y mantenimientos de la forma. Estos duran generalmente entre 2 y 5 semanas.

El entrenamiento con sobrecarga ocupará un porcentaje determinado dentro del volumen general del entrenamiento. Debido a que el entrenamiento de la fuerza es un auxiliar de la preparación, este porcentaje será mayor en la preparación básica y mínimo en el período competitivo y en el mantenimiento de la forma.

Una vez adjudicado el porcentaje que corresponderá a la sobrecarga para cada uno de los ciclos de entrenamiento, se podrá calcular el volumen e intensidad general para cada mesociclo.
Luego se realizará el proceso de selección de los ejercicios, y se determinará un diferente porcentual de volumen para cada uno en correspondencia con la importancia relativa que tienen en la preparación individual de cada deportista.

Las intensidades de cada ejercicio, irán en correspondencia directa con las valencias que se quieren mejorar, y con el sistema energético y tipo de fibra que se quiere involucrar.
La siguiente gráfica ordena secuencialmente los diferentes pasos a seguir en el proceso de entrenamiento con sobrecarga para deportes.

ORGANIZACIÓN DE LOS MICROCICLOS

Los microciclos son unidades de entrenamiento que generalmente tienen una semana de duración.

La clave de su organización es que las diferentes facetas que componen la preparación no se entorpezcan entre sí anulando su efecto. Esto se consigue ubicando en forma precisa cada entrenamiento dentro de los diferentes días y horarios.

El trabajo con sobrecarga, debe ubicarse generalmente como primera actividad de la mañana para que pueda contar con una adecuada reserva de fosfágenos y con posibilidades de lograr una buena concentración hormonal.

NUNCA debemos ubicar un entrenamiento aeróbico antes de un entrenamiento con sobrecarga.

El entrenamiento con sobrecarga necesitará de un intervalo de descanso mínimo de una hora, si se lo ejercita después de otra sesión de entrenamiento, ya sea técnico - táctico o de preparación de campo.

Es de extrema importancia que la ondulación típica de la periodización del entrenamiento sea coordinada, ya que sería sumamente perjudicial, que una carga de entrenamiento alta en la preparación de campo, perjudique la supercompensación programada para la sobrecarga o viceversa.

El entrenamiento consta de varias fases, a saber:
Entrenamiento técnico - táctico, preparación física de campo, preparación con sobrecarga.
Debemos determinar si el entrenamiento tendrá una, dos o tres fases, y de haber varios coordinar cuidadosamente las variaciones de cada una.
Generalmente, el trabajo técnico - táctico y el entrenamiento con sobrecarga comparten una misma fase, si es que están involucrados en el mismo sistema energético.
La preparación de campo, con un componente algo más aeróbico, se ubica en otra fase contrapuesta a la anterior.

El siguiente esquema nos muestra los pasos a efectuar para la conformación de un microciclo de trabajo.

EJEMPLO SOBRE PLANIFICACIÓN ANUAL DE LA SOBRECARGA EN FÚTBOL

Tomaremos para el ejemplo la Planificación de un equipo que tendrá su competencia fundamental a partir del mes de julio.

Quedan algo mas de 12 semanas para realizar entrenamientos.
El objetivo será mejorar los niveles de fuerza máxima, para luego desarrollarlos en potencia.

Se eligieron para el trabajo cinco ejercicios fundamentales:

- **Cargadas de potencia y Arranque de potencia:**
  Se buscó mediante su utilización mejorar la activación neuromuscular, con un trabajo potente sobre un grupo importante de grupos musculares.
- **Sentadillas:**
  Ejercicio fundamental para el tren inferior. Al término de su ejecución siempre se realizó transferencia, ya sea con saltos o piques lastrados.
- **Fuerza en banco:**

Ejercicio fundamental para el grupo pectoral y la musculatura de empuje. A su finalización se realiza la transferencia con lagartijas con aplauso o lanzamiento de pelotas medicinales.

- **Remo inclinado - Dominadas:**
  Ejercicios seleccionados para trabajar los dorsales y el mecanismo de tracción.
- **Peso muerto (isquiotibiales):**
  Ejercicio seleccionado por la gran utilización de grupos musculares con gran intensidad que propone.

Fuera de planificación por tratarse de ejercicios no intensivos, se recomendó un exigente trabajo de prevención de la pubalgia.

Los primeros dos microciclos son de adaptación. En ellos se enseña la técnica de los ejercicios dinámicos proponiéndole al organismo intensidades y volúmenes bajos.
Dedicaremos dos mesociclos para el desarrollo de la fuerza máxima y uno para el desarrollo de la potencia.

Para el primer mesociclo plantearemos un volumen alto y una intensidad intermedia, la distribución interejercicios será aquella que nos parezca conveniente para cada jugador.
En el segundo mesociclo la intensidad aumentará y el volumen disminuirá para permitirnos acceder a pesos que promuevan una mayor activación neuromuscular.

El volumen del trabajo de los grupos sinergistas se mantiene constante para ambos mesociclos. Hasta aquí el equipo había dedicado 4 sesiones semanales para el entrenamiento con sobrecarga. En el tercer mes la preparación va tomando un rumbo mas cercano a la especificidad, para ir logrando la transferencia de las nuevas valencias físicas conseguidas.

Por este motivo la cantidad de entrenamientos con sobrecarga semanales se reduce a tres. Con la firme convicción de conseguir mayor potencia la intensidad sigue subiendo y el volumen se reduce en consecuencia.

Ya estamos utilizando plenamente ejercicios dinámicos de alta velocidad de ejecución y coordinación.

Durante la etapa de mantenimiento de la forma que comprende todo el período de competencias, se reduce la cantidad de entrenamientos a 2 semanales, disminuyendo considerablemente la intensidad, porque el único objetivo es mantener durante toda la temporada competitiva las cualidades obtenidas durante la Preparación General. El volumen mensual debe ser distribuido convenientemente para fomentar una mejor recuperación en ocasión de los partidos mas importantes

PERIODO DE ADAPTACIÓN

Microciclo n:1

Lunes

1.Calambres 30x3
2 Hiperextensiones 12x3
3.Cargadas de potencia 50/8x2 - 55/6x2
4.Sentadillas 50/10x3
5.Saltos 4 x 6
6.Fuerza en banco plano 50/10x2 - 55/8x2
7.Lagartijas con aplauso 4 x 10"
8.Remo inclinado 50/10x3 - 55/8x2
9.Arranque de potencia 50/8x2 - 55/6x2

Martes

1.Bisagras alternadas 4 x 25
2.Subidas al banco 50/10x2 - 55/8x2
3.Salto con pies juntos 10
4.Peso muerto (isquiotibiales) 50/8x3 - 55/6x2
5.Lanzamientos hacia atrás 10
6.Segundo tiempo 50/8x2 - 55/6x2
7.Trabajo de aductores 4 x 15 c/l

Jueves

1.Calambres al revés 30x3
2 Hiperextensiones 12x3

3.Cargadas de potencia 55/6x3 - 60/4x3
4.Sentadillas 50/10x2 - 55/8 - 60/6
5.Saltos 3 x 6
6.Fuerza en banco plano 50/10x3 - 55/8x3
7.Lagartijas con aplauso 3 x 10"
8.Remo inclinado 50/10x2 - 55/8x2
9.Arranque de potencia 55/6x3 - 60/4x3

Viernes

1.Elevaciones de tronco con peso 4 x 10
2.Desplantes 50/10x2 - 55/8 - 60/6
3.Saltos triples 10
4.Fuerza en banco plano 50/10x2 - 55/8x2 - 60/6x2
4.Peso muerto (isquiotibiales) 50/8x3 - 55/6x2
5.Envión de potencia 55/6x2 - 60/4x3
7.Trabajo de aductores 4 x 15 c/l

Microciclo n:2

Lunes

1.Calambres 30x3
2 Hiperextensiones 12x3
3.Cargadas de potencia 50/8x3 - 55/6x3
4.Sentadillas 55/10x3
5.Saltos 3 x 6
6.Fuerza en banco plano 50/10x2 - 60/8x2 - 65/6x2
7.Lagartijas con aplauso 3 x 10"
8.Remo en polea 55/10x3 - 60/8x3
9.Arranque de potencia 55/6x3 - 60/4x3

Martes

1.Elevaciones de piernas en espaldar 4 x10
2.Subidas al banco 55/10x2 - 60/8x2 - 65/6x2
3.Salto con pies juntos 10
4.Peso muerto (isquiot) 50/8x3 - 60/6x3
5.Lanzamientos hacia atrás 10
6.Segundo tiempo 55/6x3 - 60/6x3 - 65/4x2
7.Trabajo de aductores 4 x 15 c/l

Jueves

1.Calambres al revés 30x3
2 Hiperextensiones 12x3
3.Cargadas de potencia 55/6x3 - 60/6x3 - 65/4x2
4.Sentadillas 55/10x2 - 60/8x2 - 65/6x2
5.Saltos 3 x 6
6.Fuerza en banco plano 50/10x3 - 60/8x3 - 65/6x3
7.Lagartijas con aplauso 3 x 10"
8.Remo inclinado 55/10x2 - 60/8x2
9.Arranque de potencia 55/6x3 - 60/4x3

Viernes

1.Elevaciones de tronco c/peso 4 x 10
2.Desplantes 55/10x2 - 60/8x2 - 60/6x2
3.Saltos triples 10
4.Fuerza en banco plano 50/10x2 - 60/6x2 - 65/6x2
4.Peso muerto (isquiot) 50/8x3 - 60/8x3
5.Envión de potencia 55/6x2 - 60/6x2 - 65/4x2

7.Trabajo de aductores 4 x 15 c/l

PERIODO DE FUERZA MAXIMA

Microciclo n: 3

Lunes

Calambres 3 x 30
Cargadas de potencia 60/8x2 - 70/6x2
Sentadillas 60/8x3
Saltos 3 x 6
Fuerza en banco 60/8x2 - 70/6x2
Lagartijas con aplauso 3 x 10"
Remo inclinado 60/8x3 - 70/6x2
Arranque de potencia 60/8x2 - 70/6x2
Trabajo de aductores 4 x 15 c/l

Martes

Calambres al reves 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/8x3 - 70/6x2
Cargadas de potencia 60/4x2 - 70/3x2
Sentadillas 60/8x2 - 70/6x2
Segundo tiempo de potencia 60/4x2 - 70/3x2

Jueves

Elevac. de piernas en espaldar 3 x 12
Twist soviético 3 x 15 c/l
Dominadas en la barra 8-8-6-6
Arranque de potencia 70/6x3 - 75/4x3
Fuerza en banco plano 60/8x3 - 70/6x3
Lanzamientos de Medicine Ball 15
Trabajo de aductores 4 x 15 c/l

Viernes

Calambres 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/8x3 - 70/6x2
Cargadas de potencia 70/6x2 - 75/4x3
Fuerza en banco 60/8x2 - 70/6x2 - 75/6x2
Lagartijas con aplauso 3 x 10"
Subidas al banco 60/8x2 - 70/6 - 75/4
Salto triple 10
Flexiones de antebrazos 3 x 15

Microciclo n: 4

Lunes

Calambres 3 x 30
Cargadas de potencia 60/8 - 70/6x2 - 75/4x2
Sentadillas 60/8x3 - 70/6x2
Saltos 3 x 6
Fuerza en banco 60/8x3 - 70/6x3
Lagartijas con aplauso 3 x 10"
Remo inclinado 60/8x3 - 70/6x2
Arranque de potencia 60/8 - 70/6x2 - 75/4x2

Martes

Calambres al revés 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/8x3 - 70/6x3
Cargadas de potencia 60/8 - 70/6x2 - 75/4x2
Sentadillas 60/8x3 - 70/6x3
Segundo tiempo de potencia 60/6x2 - 70/6x2 - 75/4x2
Remo acostado 60/8x2 - 70/6x2 - 75/4x2

Jueves

Elevac. de piernas en espaldar 3 x 12
Twist soviético 3 x 15 c/l
Sentadillas 60/8x2 - 70/6x2 - 75/4x2
Saltos 3 x 6
Dominadas en la barra 8-8-8-6-6-6-4-4
Arranque de potencia 60/6x2 - 70/6x2 - 75/4x2
Fuerza en banco plano 60/8x3 - 70/6x3
Lanzamientos de M.B 15

Viernes

Calambres 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/8x3 - 70/6x3
Cargadas de potencia 70/6x2 - 75/4x3
Trabajo de aductores 4 x 15 c/l

Microciclo n: 5

Lunes

Calambres 3 x 30
Cargadas de potencia 60/6 - 70/6x2 - 75/4x2
Sentadillas 60/6x2 - 70/6x2 - 75/4x2
Saltos 3 x 6
Fuerza en banco 60/6x2 - 70/6x2 - 75/6x2
Lagartijas con aplauso 3 x 10"
Remo inclinado 60/6x2 - 70/6x2 - 75/4x2
Arranque de potencia 60/6 - 70/6x2 - 75/4x2

Martes

Calambres 3 x 12
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/6x3 - 70/6x3
Cargadas de potencia 60/6 - 70/6x2 - 75/4x2
Sentadillas (60-70/6 - 75/4)x2
Segundo tiempo de potencia (60-70/6 - 75/4)x2
Remo acostado (60-70/6 - 75/4)x2
Curva de antebrazos 3 x 15
Caminatas con discos 3 x max

Jueves

Elevaciones de piernas en espaldar 3 x 12
Twist soviético 3 x 15 c/l
Sentadillas (60-70/6 - 75/4)x2
Saltos 3 x 6
Dominadas con peso 6-6-6-6
Arranque de potencia (60-70/6 - 75/4)x2

Fuerza en banco plano (60-70/6 - 75/4)x2
Lanzamientos de M.B 15

Viernes

Calambres 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/6x3 - 70/6x3
Cargadas de potencia 70/6x3 - 75/4x3
Remo acostado 60/6x2 - 70/6x2
Pullover en puente de luchador 3 x 15
Trabajo de aductores 3x 15 c/l

Microciclo n: 6

Lunes

Calambres 3 x 30
Cargadas de potencia 60-70/6 - 75-80/4
Sentadillas 60-70/6 - 75-80//4
Saltos 3 x 6
Fuerza en banco 60/6 - 70/6x2 - 75/4x2
Lagartijas con aplauso 3 x 10"
Remo inclinado 60/6x2 - 70/6x2 - 75/4x2
Arranque de potencia 60-70/6 - 75/4x2 - 80/4
Trabajo de aductores 3 x 15 c/l

Martes

Calambres al revés 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/6x3 - 70/6x2
Cargadas de potencia 60-70/6 - 75-80/4
Sentadillas 70/6x2 - 75/4x2
Remo acostado (60-70/6 - 75/4)x2

Jueves

Elevaciones. de piernas en espaldar 3 x 12
Twist soviético 3 x 15 c/l
Pullover en puente de luchador 4 x 15
Trabajo de aductores 4 x 15 c/l
Dominadas con peso 6-6-6-6-4-4
Arranque de potencia 60-70/6 - 75/4 - 80/4x2
Fuerza en banco plano 60-70/6 - 75/4 - 80/4x2
Lanzamientos de M.B 15

Viernes

Calambres 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/6x3 - 70/6x2
Cargadas de potencia 60-70/6 - 75-80/4
Sentadillas 60-70/6 - 75/4 - 80/4x2
Saltos 4 x 6

INTENSIFICACION DE LA FUERZA MAXIMA

Microciclo n: 7

Lunes

Calambres 3 x 30

Cargadas de potencia 60-70/6 - 75/4x2 - 80/3X2
Sentadillas 60/6 - 70/6x2 - 80/2 - 75/4x2
Saltos 3 x 6
Fuerza en banco 60-70/6 - 75/4 - 80/4x2 - 85/2X2
Lagartijas con aplauso 3 x 10"
Remo inclinado 60/6x2 - 70/6x2 - 75/4x2
Arranque de potencia 60/6 - 70/6x2 - 75/4x2
Trabajo de aductores 3 x 15 c/l

Martes

Calambres al revés 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60-70/6 - 75-80/4 - 85/2X2
Cargadas de potencia 60-70/6 - 75/4x2 - 80/3X2
Sentadillas 60-70/6 - 75/4x2 - 80/3X2
Segundo tiempo de potencia 60-70/6 - 75/4 - 80/2X2
Remo acostado 60/6 - 70-75/4 - 80/2x2

Jueves

Elevac. de piernas en espaldar 3 x 12
Twist soviético 3 x 15 c/l
Sentadillas 60-70/6 - 75/4x2 - 80/3X2
Saltos 3 x 6
Dominadas con peso 6-7-6-7-6
Arranque de potencia 60-70/6 - 75/4x3 - 80/3X2
Fuerza en banco plano 60-70/6 - 75/4x2 - 80/4X3
Lanzamientos de M.B 15

Viernes

Calambres 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60-70/6 - 75/4x2 - 80/2X2
Cargadas de potencia 70/6x2 - 75/4x3 - 80/3X2
Remo acostado 60-70/6 - 75/4x2 - 80/
Trabajo de aductores 3x 15 c/l

Microciclo n: 8

Lunes

Calambres 3 x 30
Cargadas de potencia 60-70/6 - 75-80/4
Sentadillas 60-70/6 - 75-80/4
Saltos 3 x 6
Fuerza en banco 60-70/6 - 75/4x2 - 80/3x2
Lagartijas con aplauso 3 x 10"
Remo inclinado 60-70/6 - 75/4x2 - 80/2
Arranque de potencia 60-70/6 - 75/4 - 80/3x2
Trabajo de aductores 3 x 15 c/l

Martes

Calambres al revés 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/6 - 70/6x2 - 75/4x2 - 80/2X2
Cargadas de potencia 60-70-75-80/4 - 85/2x2
Sentadillas 60-70/6 - 75/6x2 - 80/4X2

Jueves

Elevac. de piernas en espaldar 3 x 12
Twist soviético 3 x 15 c/l
Dominadas con peso 6-7-6-7-6-6
Arranque de potencia 60-70/6 - 75/4 - 80/4X3
Fuerza en banco plano 60-70/6 - 75/6x2 - 80/4X3
Lanzamientos de M.B 15

Viernes

Calambres 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/6-70/6x2 - 75/4x2 - 80/2X2
Cargadas de potencia 60-70-75-80/4 - 85/2X2
Desplantes 60-70-75/6 - 80/4 - 85/2x2
Salto triple 10
Trabajo de aductores 3x 15 c/l

Microciclo n: 9

Lunes

Calambres 3 x 30
Cargadas de potencia 60-70/6 - 75/4x2 - 80/3X2
Sentadillas 60/6 - 70/6x2 - 80/2 - 75/4x2
Saltos 3 x 6
Fuerza en banco 60-70/6-80/4x2-85/2X2- 75/6x2
Lagartijas con aplauso 3 x 10"
Remo inclinado 60/6x2 - 70/6x2 - 75/4x2
Arranque de potencia 60/6 - 70/6x2 - 75/4x2
Trabajo de aductores 3 x 15 c/l

Martes

Calambres al revés 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/6 - 70/6x2 - 75/4x2 - 80/4X2
Cargadas de potencia 60-70/6 - 75/4x2 - 80/3X2
Sentadillas 60/6 - 70/6x2 - 75/4x2 - 80/4X2
Segundo tiempo de potencia 60/6 - 70/6x2 - 75/4X2 - 80/3x2
Remo acostado 60/6x2 - 70/6 - 75/4x2 - 80/2x2

Jueves

Elevaciones de piernas en espaldar 3 x 12
Twist soviético 3 x 15 c/l
Sentadillas 60/6 - 70/6x2 - 75/4x2 - 80/3X2
Saltos 3 x 6
Dominadas con peso 6-5-6-5-6
Arranque de potencia 60/6 - 70/6x2 - 75/4x2 - 80/3X2
Fuerza en banco plano 60-70/6 - 75/4x2 - 80/4X3
Lanzamientos de M.B 15

Viernes

Calambres 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/6x2 - 70/6x2 - 75/4x2 - 80/2X2
Cargadas de potencia 70/6x2 - 75/4x3 - 80/3X2
Remo acostado 60-70/6 - 75/4x2 - 80/2X2
Pullover en puente de luchador 3 x 15
Trabajo de aductores 3x 15 c/l

Microciclo n: 10

Lunes

Calambres 3 x 30
Cargadas de potencia 60-70-75-80/4 - 85/2x2
Sentadillas 60-70/6 - 75-80/4
Saltos 3 x 6
Fuerza en banco 60-70/6 - 75/4 - 80/3x2
Lagartijas con aplauso 3 x 10"
Remo inclinado 60-70/6 - 75/4x2 - 80/2
Arranque de potencia 60-70/6 - 75/4 - 80-85/2
Trabajo de aductores 3 x 15 c/l

Martes

Calambres al reves 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/6 - 70/6x2 - 75/4x2 - 80/2X2
Cargadas de potencia 60-70-75-80/4 - 85/2x2
Sentadillas 60-70/6 - 80/2 - 75/6x3

Jueves

Elevac. de piernas en espaldar 3 x 12
Twist soviético 3 x 15 c/l
Remo acostado 60-70/6 - 75-80/4 - 85/2
Arranque de potencia 60-70/6 - 75/6x2 - 80/4X3
Fuerza en banco plano 60-70/6 - 75/6x2 - 80/4X3
Lanzamientos de M.B 15

Viernes

Calambres 3 x 30
Hiperextensiones 3 x 12
Peso muerto (isquiot) 60/6-70/6x2 - 75/4x2 - 80/2X2
Remo en polea 60/6 - 70-80/4 - 85/2
Cargadas de potencia 60-70-75-80/4 - 85/2X2
Desplantes 60-70-75/6 - 80/4 - 85/2x2
Salto triple 10
Pullover en puente de luchador 3 x 15
Trabajo de aductores 3x 15 c/l

PERIODO DE POTENCIA

Microciclo n:11

Lunes

Calambres 2 x 40
Hiperextensiones 2 x 12
Arranque de potencia 60-70/4 - 75/3 - 80-85/2
Envión de potencia 60-70-75/4 - 80/3 - 85/2x3
Sentadillas adelante 60/6x2- 70-75/4 - 80/4x2 - 85/2x2
Saltos 4 x 6
Fuerza en banco 60-70/4 - 75/3 - 80-85/2
Lagartijas con aplauso 4 x 10"
Remo acostado 60/6-70/4- 75/3 - 80/3x2 - 85/3x2

Miércoles

Arranque de potencia 60-70/4 - 75/3 - 80-85/2

Sentadillas adelante 60/6x2- 70-75/4 - 80/3x2 - 75/4x2
Segundo tiempo de potencia. 60-70-75/4 - 80/3 - 85/2x2
Fuerza en banco 60/6-70/4- 75/3 - 80/2x2 - 85/2x2
Lagartijas con aplauso 4 x 10"
Remo en polea 60/6-70/4- 75/3 - 80/3x2 - 85/3x2

Viernes

Envión de potencia 60-70-75/4 - 80/3 - 85/2
Sentadillas adelante 60/6 - 70/4 - 75/3 - 80/2x2
Arranque de potencia 60-70/4 - 75/3 - 80-85/2
Dominadas con peso 6-6-4-3-3
Fuerza en banco 60/6 - 70-75/3 - 80/2x2
Lanzamiento de M.B 20

Microciclo n:12

Lunes

Calambres 2 x 40
Hiperextensiones 2 x 12
Arranque de potencia 60-70/4 - 75/3 - 80-85/2
Envion de potencia 60-70-75/4 - 80/3 - 85/2x3
Sentadillas adelante 60/6x2-70-75/4 - 80/4x2 - 85/2x2
Saltos 4 x 6
Fuerza en banco 60-70/4 - 75/3 - 80-85/2
Lagartijas con aplauso 4 x 10"
Remo acostado 60/6-70/4- 75/3 - 80/3x2 - 85/3x2

Miércoles

Arranque de potencia 60-70/4 - 75/3 - 80-85/2
Sentadillas adelante 60/6x2- 70-75/4 - 80/3x2 - 75/4x2
Segundo tiempo de potencia 60-70-75/4 - 80/3 - 85/2x2
Fuerza en banco 60/6-70/4- 75/3 - 80/2x2 - 85/2x2
Lagartijas con aplauso 4 x 10"
Remo en polea 60/6-70/4- 75/3 - 80/3x2 - 85/3x2

Viernes

Envión de potencia 60-70-75/4 - 80/3 - 85/2
Sentadillas adelante 60/6 - 70/4 - 75/3 - 80/2x2
Arranque de potencia 60-70/4 - 75/3 - 80-85/2
Dominadas con peso 6-6-4-3-3
Fuerza en banco 60/6 - 70-75/3 - 80/2x2
Lanzamiento de M.B 20
Trabajo de aductores 3x 15 c/l

Microciclo n:13

Lunes

Calambres 2 x 40
Hiperextensiones 2 x 12
Arranque de potencia 60-70/4 - 80-85/2 - 75/4x3
Envión de potencia 60-70/4 - 75/4x2 - 80/3 - 85/2x3
Sentadillas adelante 60/6x2- 70/6x2- 80/4x2- 85/2x2
Saltos 4 x 6
Fuerza en banco 60-70/4 - 75/3 - 80-85/2
Lagartijas con aplauso 4 x 10"
Remo acostado 60/6-70/4- 75/3 - 80/3x2 - 85/3x2

Miércoles

Arranque de potencia 60-70/4 - 80-85/2 - 75/4x3
Sentadillas (60-70-75/6 - 80/3)x2
Segundo tiempo de pot. 60-70/4 - 80/3 - 85/2x2 - 75/4x3
Fuerza en banco 60/6x2 - 70-75/4 - 80/3x3
Lagartijas con aplauso 3 x 10"
Remo en polea 60/6x2 - 70/6 - 75/6x2 - 80/3x2

Viernes

Envión de potencia 60/4x2-70/4-80/3-85/2x2 - 75/4x3
Sentadillas 60/6x2 - 70/6 - 75/3 - 80/2x2
Arranque de potencia 60-70/4 - 75/3 - 80/2x2 - 70/4x2
Dominadas con peso 6-6-6-4-4
Fuerza en banco 60/6x2 - 70-75/4 - 80/3 - 85/2
Lanzamiento de M.B 20
Trabajo de aductores 3x 15 c/l

Microciclo n:14

Lunes

Calambres 2 x 40
Hiperextensiones 2 x 12
Envión de potencia 60-70/4 - 75/4x2 - 80/3 - 85/2x3
Sentadillas adelante 60/6x2-70/6x2- 80/4x2 - 85/2x2
Arranque de potencia 60-70/4 - 80-85/2 - 75/4x3
Fuerza en banco 60-70/4 - 75/3 - 80-85/2
Lagartijas con aplauso 4 x 10"
Remo acostado 60/6-70/4- 75/3 - 80/3x2 - 85/3x2

Miércoles

Arranque de potencia 60-70/4 - 80-85/2 - 75/4x3
Sentadillas (60-70-75/6 - 80/3)x2
Segundo tiempo de potencia 60-70/4 - 80/3 - 85/2x2 - 75/4x3
Fuerza en banco 60/6x2 - 70-75/4 - 80/3x3
Lagartijas con aplauso 3 x 10"
Remo en polea 60/6x2 - 70/6 - 75/6x2 - 80/3x2

Viernes

Envión de potencia 60/4x2-70/4-80/3-85/2x2 - 75/4x3
Sentadillas 60/6x2 - 70/6 - 75/3 - 80/2x2
Arranque de potencia 60-70/4 - 75/3 - 80/2x2 - 70/4x2
Dominadas con peso 6-6-6-4-4
Fuerza en banco 60/6x2 - 70-75/4 - 80/3 - 85/2
Lanzamiento de M.B 20
Trabajo de aductores 3 x 15 c/l

MANTENIMIENTO DE LA FORMA

Microciclo n: 15

Lunes

Calambres 3 x 40
Hiperextensiones 3 x 12
Arranque de potencia 60-70/4 - 75-80/2
Envión de potencia 60-70/4 - 75/3 - 80/2x3
Sentadillas adelante 60/6 - 70-75/4 - 80/3x2

Saltos 3 x 6
Fuerza en banco 60/6 - 70-75/4 - 80/2x2
Lagartijas con aplauso 3 x 10"
Remo acostado 60/6 - 70-75/4 - 80/3x2

Miércoles

Arranque de potencia 60-70/4 - 75-80/2
Sentadillas adelante 60/6 - 70/4x2 - 75/4x2 - 80/3x2
Segundo tiempo de potencia 60-70/4 - 75/3 - 80/2x2
Fuerza en banco 60/6 - 70/4 - 80/3x3
Lagartijas con aplauso 3 x 10"
Remo en polea 60/6 - 70-75/4 - 80/3

Viernes

Envión de potencia 60-70/4 - 80/3 - 85/2
Sentadillas 60/6 - 70/4 - 80/2x2
Arranque de potencia 60-70/4 - 80/2x2
Remo acostado 60/6 - 70-75/3 - 80/2x2
Fuerza en banco 60/6 - 70-75-80/3
Lanzamiento de M.B 20
Trabajo de aductores 3x 15 c/l

La sensación que puede dejar este ejemplo es que se trata de una planificación extremadamente compleja. No es tan así , sin embargo el entrenamiento con sobrecarga ha llegado a un nivel de perfeccionamiento tal, que de esta forma es cómo se plantea en el alto rendimiento mundial.