

OBJETIVOS:	Mantener Fuerza Máxima Fuerza Explosiva-Elástica	Potencia Máxima (URM)						
FASE 3								
	SEMANA 9		SEMANA 10		SEMANA 11		SEMANA 12	
	SERIES/REPS (CE)	KG	SERIES/REPS (CE)	KG	SERIES/REPS (CE)	KG	SERIES/REPS (CE)	KG
FUERZA A								
CARGADAS DE FUERZA *Impulsos	3x4 3x40metros	45 PC	3x4 3x40metros	45 PC	3x3 3x40metros	50 PC	3x3 3x40metros	50 PC
PRESS DE BANCA *Flexiones con impulso	2x4 +2x3 3x3	65+70 PC	2x4 +2x3 3x3	65+70 PC	2x3 +1x2 3x3	70+75 PC	2x3 +1x2 3x3	70+75 PC
SENTADILLA COMPLETA *1/2 Sentadilla (MP) *Saltos CMJ MP-20kg	3x5 2x4 2x4	60 95 40	3x4 2x4 2x4	65 95 40	3x3 2x3 2x4	67,5 100 40	3x2 2x3 2x4	70 100 40
REMO EN BANCO *Elevaciones gemelos subida rápida	3x5 3x6 máx velocidad	47,5 50-55	2x5 +2x4 3x6 máx velocidad	47,5+50 50-55	2x5 +2x4 3x6 máx velocidad	47,5+50 50-55	3x4 3x6 máx velocidad	52,5 50-55
CARRERAS EN PROGRESION Recuperación andando		INTENSIDAD		INTENSIDAD		INTENSIDAD		INTENSIDAD
	2x40 metros 2x50 metros 2x60 metros	90% 95% 95%	2x40 metros 2x50 metros 2x60 metros	90% 95% 95%	2x40 metros 2x50 metros 2x60 metros	90% 95% 95%	2x40 metros 2x50 metros 2x60 metros	90% 95% 95%
	SEMANA 9		SEMANA 10		SEMANA 11		SEMANA 12	
	SERIES/REPS (CE)	KG	SERIES/REPS (CE)	KG	SERIES/REPS (CE)	KG	SERIES/REPS (CE)	KG
FUERZA B								
CARGADAS COLGANTES *Impulsos	3x4 3x40metros	45 PC	3x4 3x40metros	45 PC	3x3 3x40metros	50 PC	3x3 3x40metros	50 PC
PRESS DE BANCA (MP) *Flexiones con impulso	3x5 3x3	45 PC	3x5 3x3	45 PC	3x5 3x3	45 PC	3x5 3x3	45 PC
1/2 SENTADILLA (MP-10kg) *Saltos CMJ MP-30kg *Multisaltos verticales vallas 0,64	3x5 2x4 3x5 vallas	85 30 PC	3x5 2x4 3x5 vallas	85 30 PC	3x5 2x4 3x5 vallas	85 30 PC	3x5 2x4 3x5 vallas	85 30 PC
ACELERACIONES CARRERA LANZADA Chaleco o cinturón lastrado (3-5kg)	3x20 metros 3x(20out+ 10in +20out+ 10in) R:4-5min	INTENSIDAD 90-95-98% 100%	3x20 metros 3x(20out+ 10in +20out+ 10in) R:4-5min	INTENSIDAD 90-95-98% 98%	3x20 metros 4x(20out+ 10in +20out+ 10in) R:4-5min	INTENSIDAD 90-95-98% 98%	3x20 metros 4x(20out+ 10in +20out+ 10in) R:4-5min	INTENSIDAD 90-95-98% 98%

Descansos entre series de pesas siempre 3 MINUTOS

Descansos entre series de saltos o lanzamientos 2 MINUTO

Velocidad en la fase de subida de las pesas siempre MAXIMA

Realizar 2 series de calentamiento antes de las series de trabajo