

ESTRUCTURA FISIOLÓGICA: FUERZA POTENCIA & RATE OF FORCE DEVELOPMENT

Periodización Anual Progresiva (10 Mesociclos) • Stiffness, Pliometría, VBT & Pico de Watts Explosivos

Meso 01: FP-01: Preparación Elástica & Rigidez del Núcleo (Stiffness)

Adaptación Fisiológica: Stiffness tendinoso y reactividad del ciclo estiramiento-acortamiento.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Potencia Balística Torso (Fase 1)	Raise: 5 min cinta aceleraciones. Act: Lanzamiento balón medicinal + Pliometría (2x10). Pot: Aproximación veloz al 55-65% 1RM.	Press de Banca con Barra a Máxima Velocidad (4x3-5)	- Lanzamiento de Balón Medicinal (4x5) - Push Press con Barra Explosivo (3x4-5)	- Remo con Barra Explosivo (4x4-5) - Flexiones Pliométricas con Salto (3x5)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Potencia Pliométrica Piernas (Fase 1)	Raise: 5 min bici sprints. Act: Pogo jumps + Ankle hops (2x15). Pot: Aproximación en salto a cajón.	Sentadilla Trasera con Salto (55-65% 1RM) (4x3-5)	- Salto Horizontal a Cajón (Box Jump) (4x5) - Peso Muerto Rumano Explosivo (3x5-6)	- Prensa de Piernas a Alta Velocidad (3x6-8) - Salto de Longitud (Broad Jump) (3x5)	Cardio: 5 min caminata. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Reactiva & Pliometría (Fase 1)	Raise: 5 min remo dinámico. Act: Skips + Saltos reactivos (2x10). Pot: Aproximación en balísticos.	Cargada de Fuerza con Barra (Power Clean) (4x3-4)	- Salto Vertical de Profundidad (Drop Jump) (4x4-5) - Snatch / Arrancada Mancuerna 1 Mano (3x5)	- Kettlebell Swing Rápido 1 Mano (3x8-10) - Plancha Balística con Desplazamiento (3x30s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

Meso 02: FP-02: Potencia-Fuerza Base (Cargas Pesadas Rápidas)

Adaptación Fisiológica: Producción de fuerza rápida con cargas 60-70% 1RM a v-max.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Potencia Balística Torso (Fase 2)	Raise: 5 min cinta aceleraciones. Act: Lanzamiento balón medicinal + Pliometría (2x10). Pot: Aproximación veloz al 55-65% 1RM.	Press de Banca con Barra a Máxima Velocidad (4x3-5)	- Lanzamiento de Balón Medicinal (4x5) - Push Press con Barra Explosivo (3x4-5)	- Remo con Barra Explosivo (4x4-5) - Flexiones Pliométricas con Salto (3x5)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Potencia Pliométrica Piernas (Fase 2)	Raise: 5 min bici sprints. Act: Pogo jumps + Ankle hops (2x15). Pot: Aproximación en salto a cajón.	Sentadilla Trasera con Salto (55-65% 1RM) (4x3-5)	- Salto Horizontal a Cajón (Box Jump) (4x5) - Peso Muerto Rumano Explosivo (3x5-6)	- Prensa de Piernas a Alta Velocidad (3x6-8) - Salto de Longitud (Broad Jump) (3x5)	Cardio: 5 min caminata. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Reactiva & Pliometría (Fase 2)	Raise: 5 min remo dinámico. Act: Skips + Saltos reactivos (2x10). Pot: Aproximación en balísticos.	Cargada de Fuerza con Barra (Power Clean) (4x3-4)	- Salto Vertical de Profundidad (Drop Jump) (4x4-5) - Snatch / Arrancada Mancuerna 1 Mano (3x5)	- Kettlebell Swing Rápido 1 Mano (3x8-10) - Plancha Balística con Desplazamiento (3x30s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

Meso 03: FP-03: Ciclo Estiramiento-Acortamiento (CEA Corto & Largo)

Adaptación Fisiológica: Reutilización de energía elástica y reflejo miotático.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
--------	----------------------	----------------------	---------------------------	----------------------	---------------

Sesión A: Potencia Balística Torso (Fase 3)	Raise: 5 min cinta aceleraciones. Act: Lanzamiento balón medicinal + Pliometría (2x10). Pot: Aproximación veloz al 55-65% 1RM.	• Press de Banca con Barra a Máxima Velocidad (4x3-5)	• Lanzamiento de Balón Medicinal (4x5) • Push Press con Barra Explosivo (3x4-5)	• Remo con Barra Explosivo (4x4-5) • Flexiones Pliométricas con Salto (3x5)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Potencia Pliométrica Piernas (Fase 3)	Raise: 5 min bici sprints. Act: Pogo jumps + Ankle hops (2x15). Pot: Aproximación en salto a cajón.	• Sentadilla Trasera con Salto (55-65% 1RM) (4x3-5)	• Salto Horizontal a Cajón (Box Jump) (4x5) • Peso Muerto Rumano Explosivo (3x5-6)	• Prensa de Piernas a Alta Velocidad (3x6-8) • Salto de Longitud (Broad Jump) (3x5)	Cardio: 5 min caminata. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Reactiva & Pliometría (Fase 3)	Raise: 5 min remo dinámico. Act: Skips + Saltos reactivos (2x10). Pot: Aproximación en balísticos.	• Cargada de Fuerza con Barra (Power Clean) (4x3-4)	• Salto Vertical de Profundidad (Drop Jump) (4x4-5) • Snatch / Arrancada Mancuerna 1 Mano (3x5)	• Kettlebell Swing Rápido 1 Mano (3x8-10) • Plancha Balística con Desplazamiento (3x30s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 04: FP-04: Rate of Force Development (RFD Inicial & Pico)

Adaptación Fisiológica: Máximo gradiente de fuerza en los primeros 100-200 ms.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Potencia Balística Torso (Fase 4)	Raise: 5 min cinta aceleraciones. Act: Lanzamiento balón medicinal + Pliometría (2x10). Pot: Aproximación veloz al 55-65% 1RM.	• Press de Banca con Barra a Máxima Velocidad (4x3-5)	• Lanzamiento de Balón Medicinal (4x5) • Push Press con Barra Explosivo (3x4-5)	• Remo con Barra Explosivo (4x4-5) • Flexiones Pliométricas con Salto (3x5)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Potencia Pliométrica Piernas (Fase 4)	Raise: 5 min bici sprints. Act: Pogo jumps + Ankle hops (2x15). Pot: Aproximación en salto a cajón.	• Sentadilla Trasera con Salto (55-65% 1RM) (4x3-5)	• Salto Horizontal a Cajón (Box Jump) (4x5) • Peso Muerto Rumano Explosivo (3x5-6)	• Prensa de Piernas a Alta Velocidad (3x6-8) • Salto de Longitud (Broad Jump) (3x5)	Cardio: 5 min caminata. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Reactiva & Pliometría (Fase 4)	Raise: 5 min remo dinámico. Act: Skips + Saltos reactivos (2x10). Pot: Aproximación en balísticos.	• Cargada de Fuerza con Barra (Power Clean) (4x3-4)	• Salto Vertical de Profundidad (Drop Jump) (4x4-5) • Snatch / Arrancada Mancuerna 1 Mano (3x5)	• Kettlebell Swing Rápido 1 Mano (3x8-10) • Plancha Balística con Desplazamiento (3x30s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 05: FP-05: Potencia Máxima & Velocidad de Ejecución (VBT)

Adaptación Fisiológica: Pico de v-power watts (zona óptima v-max).

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Potencia Balística Torso (Fase 5)	Raise: 5 min cinta aceleraciones. Act: Lanzamiento balón medicinal + Pliometría (2x10). Pot: Aproximación veloz al 55-65% 1RM.	• Press de Banca con Barra a Máxima Velocidad (4x3-5)	• Lanzamiento de Balón Medicinal (4x5) • Push Press con Barra Explosivo (3x4-5)	• Remo con Barra Explosivo (4x4-5) • Flexiones Pliométricas con Salto (3x5)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Potencia Pliométrica Piernas (Fase 5)	Raise: 5 min bici sprints. Act: Pogo jumps + Ankle hops (2x15). Pot: Aproximación en salto a cajón.	• Sentadilla Trasera con Salto (55-65% 1RM) (4x3-5)	• Salto Horizontal a Cajón (Box Jump) (4x5) • Peso Muerto Rumano Explosivo (3x5-6)	• Prensa de Piernas a Alta Velocidad (3x6-8) • Salto de Longitud (Broad Jump) (3x5)	Cardio: 5 min caminata. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Reactiva & Pliometría (Fase 5)	Raise: 5 min remo dinámico. Act: Skips + Saltos reactivos (2x10). Pot: Aproximación en balísticos.	• Cargada de Fuerza con Barra (Power Clean) (4x3-4)	• Salto Vertical de Profundidad (Drop Jump) (4x4-5) • Snatch / Arrancada Mancuerna 1 Mano (3x5)	• Kettlebell Swing Rápido 1 Mano (3x8-10) • Plancha Balística con Desplazamiento (3x30s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 06: FP-06: Deload Balístico & Recuperación Neuromuscular

Adaptación Fisiológica: Descarga neural para restaurar la placa motora.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Potencia Balística Torso (Fase 6)	Raise: 5 min cinta aceleraciones. Act: Lanzamiento balón medicinal + Pliometría (2x10). Pot: Aproximación veloz al 55-65% 1RM.	• Press de Banca con Barra a Máxima Velocidad (4x3-5)	• Lanzamiento de Balón Medicinal (4x5) • Push Press con Barra Explosivo (3x4-5)	• Remo con Barra Explosivo (4x4-5) • Flexiones Pliométricas con Salto (3x5)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Potencia Pliométrica Piernas (Fase 6)	Raise: 5 min bici sprints. Act: Pogo jumps + Ankle hops (2x15). Pot: Aproximación en salto a cajón.	• Sentadilla Trasera con Salto (55-65% 1RM) (4x3-5)	• Salto Horizontal a Cajón (Box Jump) (4x5) • Peso Muerto Rumano Explosivo (3x5-6)	• Prensa de Piernas a Alta Velocidad (3x6-8) • Salto de Longitud (Broad Jump) (3x5)	Cardio: 5 min caminata. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Reactiva & Pliometría (Fase 6)	Raise: 5 min remo dinámico. Act: Skips + Saltos reactivos (2x10). Pot: Aproximación en balísticos.	• Cargada de Fuerza con Barra (Power Clean) (4x3-4)	• Salto Vertical de Profundidad (Drop Jump) (4x4-5) • Snatch / Arrancada Mancuerna 1 Mano (3x5)	• Kettlebell Swing Rápido 1 Mano (3x8-10) • Plancha Balística con Desplazamiento (3x30s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 07: FP-07: Potencia Pliométrica Avanzada & Transferencia

Adaptación Fisiológica: Pliometría de alto impacto y transferencia balística.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Potencia Balística Torso (Fase 7)	Raise: 5 min cinta aceleraciones. Act: Lanzamiento balón medicinal + Pliometría (2x10). Pot: Aproximación veloz al 55-65% 1RM.	• Press de Banca con Barra a Máxima Velocidad (4x3-5)	• Lanzamiento de Balón Medicinal (4x5) • Push Press con Barra Explosivo (3x4-5)	• Remo con Barra Explosivo (4x4-5) • Flexiones Pliométricas con Salto (3x5)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Potencia Pliométrica Piernas (Fase 7)	Raise: 5 min bici sprints. Act: Pogo jumps + Ankle hops (2x15). Pot: Aproximación en salto a cajón.	• Sentadilla Trasera con Salto (55-65% 1RM) (4x3-5)	• Salto Horizontal a Cajón (Box Jump) (4x5) • Peso Muerto Rumano Explosivo (3x5-6)	• Prensa de Piernas a Alta Velocidad (3x6-8) • Salto de Longitud (Broad Jump) (3x5)	Cardio: 5 min caminata. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Reactiva & Pliometría (Fase 7)	Raise: 5 min remo dinámico. Act: Skips + Saltos reactivos (2x10). Pot: Aproximación en balísticos.	• Cargada de Fuerza con Barra (Power Clean) (4x3-4)	• Salto Vertical de Profundidad (Drop Jump) (4x4-5) • Snatch / Arrancada Mancuerna 1 Mano (3x5)	• Kettlebell Swing Rápido 1 Mano (3x8-10) • Plancha Balística con Desplazamiento (3x30s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 08: FP-08: Fuerza Balística & Aceleración Ininterrumpida

Adaptación Fisiológica: Eliminación de la fase de desaceleración final.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Potencia Balística Torso (Fase 8)	Raise: 5 min cinta aceleraciones. Act: Lanzamiento balón medicinal + Pliometría (2x10). Pot: Aproximación veloz al 55-65% 1RM.	• Press de Banca con Barra a Máxima Velocidad (4x3-5)	• Lanzamiento de Balón Medicinal (4x5) • Push Press con Barra Explosivo (3x4-5)	• Remo con Barra Explosivo (4x4-5) • Flexiones Pliométricas con Salto (3x5)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.

Sesión B: Potencia Pliométrica Piernas (Fase 8)	Raise: 5 min bici sprints. Act: Pogo jumps + Ankle hops (2x15). Pot: Aproximación en salto a cajón.	• Sentadilla Trasera con Salto (55-65% 1RM) (4x3-5)	• Salto Horizontal a Cajón (Box Jump) (4x5) • Peso Muerto Rumano Explosivo (3x5-6)	• Prensa de Piernas a Alta Velocidad (3x6-8) • Salto de Longitud (Broad Jump) (3x5)	Cardio: 5 min caminata. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Reactiva & Pliometría (Fase 8)	Raise: 5 min remo dinámico. Act: Skips + Saltos reactivos (2x10). Pot: Aproximación en balísticos.	• Cargada de Fuerza con Barra (Power Clean) (4x3-4)	• Salto Vertical de Profundidad (Drop Jump) (4x4-5) • Snatch / Arrancada Mancuerna 1 Mano (3x5)	• Kettlebell Swing Rápido 1 Mano (3x8-10) • Plancha Balística con Desplazamiento (3x30s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 09: FP-09: Pico de Potencia Explosiva (MRV de Potencia)

Adaptación Fisiológica: Máxima expresión de potencia reactiva y explosividad.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Potencia Balística Torso (Fase 9)	Raise: 5 min cinta aceleraciones. Act: Lanzamiento balón medicinal + Pliometría (2x10). Pot: Aproximación veloz al 55-65% 1RM.	• Press de Banca con Barra a Máxima Velocidad (4x3-5)	• Lanzamiento de Balón Medicinal (4x5) • Push Press con Barra Explosivo (3x4-5)	• Remo con Barra Explosivo (4x4-5) • Flexiones Pliométricas con Salto (3x5)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Potencia Pliométrica Piernas (Fase 9)	Raise: 5 min bici sprints. Act: Pogo jumps + Ankle hops (2x15). Pot: Aproximación en salto a cajón.	• Sentadilla Trasera con Salto (55-65% 1RM) (4x3-5)	• Salto Horizontal a Cajón (Box Jump) (4x5) • Peso Muerto Rumano Explosivo (3x5-6)	• Prensa de Piernas a Alta Velocidad (3x6-8) • Salto de Longitud (Broad Jump) (3x5)	Cardio: 5 min caminata. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Reactiva & Pliometría (Fase 9)	Raise: 5 min remo dinámico. Act: Skips + Saltos reactivos (2x10). Pot: Aproximación en balísticos.	• Cargada de Fuerza con Barra (Power Clean) (4x3-4)	• Salto Vertical de Profundidad (Drop Jump) (4x4-5) • Snatch / Arrancada Mancuerna 1 Mano (3x5)	• Kettlebell Swing Rápido 1 Mano (3x8-10) • Plancha Balística con Desplazamiento (3x30s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 10: FP-10: Mantenimiento Explosivo & Integración de Salud

Adaptación Fisiológica: Conservación de velocidad motora con salud articular.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Potencia Balística Torso (Fase 10)	Raise: 5 min cinta aceleraciones. Act: Lanzamiento balón medicinal + Pliometría (2x10). Pot: Aproximación veloz al 55-65% 1RM.	• Press de Banca con Barra a Máxima Velocidad (4x3-5)	• Lanzamiento de Balón Medicinal (4x5) • Push Press con Barra Explosivo (3x4-5)	• Remo con Barra Explosivo (4x4-5) • Flexiones Pliométricas con Salto (3x5)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Potencia Pliométrica Piernas (Fase 10)	Raise: 5 min bici sprints. Act: Pogo jumps + Ankle hops (2x15). Pot: Aproximación en salto a cajón.	• Sentadilla Trasera con Salto (55-65% 1RM) (4x3-5)	• Salto Horizontal a Cajón (Box Jump) (4x5) • Peso Muerto Rumano Explosivo (3x5-6)	• Prensa de Piernas a Alta Velocidad (3x6-8) • Salto de Longitud (Broad Jump) (3x5)	Cardio: 5 min caminata. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Reactiva & Pliometría (Fase 10)	Raise: 5 min remo dinámico. Act: Skips + Saltos reactivos (2x10). Pot: Aproximación en balísticos.	• Cargada de Fuerza con Barra (Power Clean) (4x3-4)	• Salto Vertical de Profundidad (Drop Jump) (4x4-5) • Snatch / Arrancada Mancuerna 1 Mano (3x5)	• Kettlebell Swing Rápido 1 Mano (3x8-10) • Plancha Balística con Desplazamiento (3x30s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.