

ORIENTACIONES PARA EL TRABAJO DE FUERZA MÁXIMA.

- Una vez calculado 1 RM, realizar una tabla de porcentajes; es decir desde el 50%, hasta el 100 % que coincide con el máximo peso que se es capaz de desplazar una vez.
- Normalmente, durante períodos de acumulación, cada ejercicio se realizará tres series:
 - 12 repeticiones con el 70% de 1 RM*.
 - 10 repeticiones con el 75% de 1 RM*.
 - 8 repeticiones con el 80% de 1 RM*.

*tras estas repeticiones realizar seguidamente ejercicios de transferencia (20''):

- Skipping empujando pared.
- Saltos reactivos, subidos a un banco y cayendo al suelo.
- Multisaltos a pata coja.

- Entre serie y serie descansar 2'. Entre diferente ejercicio descansar 3'.
 - Cuando estemos en el tramo final de la temporada, bajar la carga, para que sean ejercicios más explosivos. Por ejemplo.
 - 20 repeticiones con el 50% de 1 RM*.
 - 16 repeticiones con el 60% de 1 RM*.
 - 12 repeticiones con el 70% de 1 RM*.
- *Idem que anteriormente explicado.

ORIENTACIONES PARA EL TRABAJO DE PESOS LIBRES.

- Al ser ejercicios con mayor riesgo de lesión que los anteriores (movimientos donde implica grandes cadenas musculares), el peso a desplazar será bajo y siempre aquel donde el árbitro se sienta cómodo (aumentando el peso para hacer menor número de repeticiones). Una orientación serían realizar...:
 - 16 repeticiones*.
 - 12 repeticiones*.
 - 8 repeticiones*.

*tras estas repeticiones realizar seguidamente ejercicios de transferencia (20''):

- Skipping empujando pared.
- Saltos reactivos, subidos a un banco y cayendo al suelo.
- Multisaltos a pata coja.

- Entre serie y serie descansar 2'. Entre diferente ejercicio descansar 3'.