

ESTRUCTURA FISIOLÓGICA: FUERZA MÁXIMA & TENSIÓN MECÁNICA

Periodización Anual Progresiva (10 Mesociclos) • Reclutamiento Neural, Rate Coding & Inhibición Autógena

■ Meso 01: FM-01: Adaptación Anatómica & Rigidez Tendinosa

Adaptación Fisiológica: Fortalecimiento del tejido conectivo y tendones.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Fuerza Máxima Empuje Torso (Fase 1)	Raise: 5 min cinta. Act: Dislocaciones pica + Press isométrico (2x10s). Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Press de Banca Plano con Barra (4x3-5)	• Press Militar con Barra de Pie (4x4-6) • Press Inclinado Pesado Mancuernas (3x6-8)	• Fondos en Paralelas Lastrados (3x6-8) • Press Francés Pesado Barra Z (3x6-8)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Fuerza Máxima Cadena Inferior (Fase 1)	Raise: 5 min bici. Act: Mobility cadera + Glute bridges pesados. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Sentadilla Trasera con Barra Pesada (4x3-5)	• Peso Muerto Convencional con Barra (4x3-5) • Prensa de Piernas Pesada (3x6-8)	• Peso Muerto Rumano con Barra (3x6-8) • Paseo del Granjero (Farmer Walk) (3x40m)	Cardio: 5 min soltar piernas. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Máxima Tracción & Estabilidad (Fase 1)	Raise: 5 min remo. Act: Band pull aparts + Facepull pesado. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Dominadas Lastradas / Jalón Pesado (4x4-6)	• Remo con Barra Pendlay Pesado (4x4-6) • Encogimientos de Hombros Barra Pesada (3x6-8)	• Curl de Bíceps Pesado Barra Recta (3x6-8) • Plancha Abdominal Lastrada (3x45s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 02: FM-02: Fuerza Base & Reclutamiento de Unidades Motoras

Adaptación Fisiológica: Activación de motoneuronas alfa de alto umbral.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Fuerza Máxima Empuje Torso (Fase 2)	Raise: 5 min cinta. Act: Dislocaciones pica + Press isométrico (2x10s). Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Press de Banca Plano con Barra (4x3-5)	• Press Militar con Barra de Pie (4x4-6) • Press Inclinado Pesado Mancuernas (3x6-8)	• Fondos en Paralelas Lastrados (3x6-8) • Press Francés Pesado Barra Z (3x6-8)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Fuerza Máxima Cadena Inferior (Fase 2)	Raise: 5 min bici. Act: Mobility cadera + Glute bridges pesados. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Sentadilla Trasera con Barra Pesada (4x3-5)	• Peso Muerto Convencional con Barra (4x3-5) • Prensa de Piernas Pesada (3x6-8)	• Peso Muerto Rumano con Barra (3x6-8) • Paseo del Granjero (Farmer Walk) (3x40m)	Cardio: 5 min soltar piernas. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Máxima Tracción & Estabilidad (Fase 2)	Raise: 5 min remo. Act: Band pull aparts + Facepull pesado. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Dominadas Lastradas / Jalón Pesado (4x4-6)	• Remo con Barra Pendlay Pesado (4x4-6) • Encogimientos de Hombros Barra Pesada (3x6-8)	• Curl de Bíceps Pesado Barra Recta (3x6-8) • Plancha Abdominal Lastrada (3x45s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 03: FM-03: Hipertrofia Funcional & Sección Transversal

Adaptación Fisiológica: Aumento del área de sección transversal muscular para fuerza.

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

Sesión A: Fuerza Máxima Empuje Torso (Fase 3)	Raise: 5 min cinta. Act: Dislocaciones pica + Press isométrico (2x10s). Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Press de Banca Plano con Barra (4x3-5)	• Press Militar con Barra de Pie (4x4-6) • Press Inclinado Pesado Mancuernas (3x6-8)	• Fondos en Paralelas Lastrados (3x6-8) • Press Francés Pesado Barra Z (3x6-8)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Fuerza Máxima Cadena Inferior (Fase 3)	Raise: 5 min bici. Act: Mobility cadera + Glute bridges pesados. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Sentadilla Trasera con Barra Pesada (4x3-5)	• Peso Muerto Convencional con Barra (4x3-5) • Prensa de Piernas Pesada (3x6-8)	• Peso Muerto Rumano con Barra (3x6-8) • Paseo del Granjero (Farmer Walk) (3x40m)	Cardio: 5 min soltar piernas. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Máxima Tracción & Estabilidad (Fase 3)	Raise: 5 min remo. Act: Band pull aparts + Facepull pesado. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Dominadas Lastradas / Jalón Pesado (4x4-6)	• Remo con Barra Pendlay Pesado (4x4-6) • Encogimientos de Hombros Barra Pesada (3x6-8)	• Curl de Bíceps Pesado Barra Recta (3x6-8) • Plancha Abdominal Lastrada (3x45s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 04: FM-04: Fuerza Submáxima & Frecuencia de Impulso

Adaptación Fisiológica: Aumento del Rate Coding neural en Hz.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Fuerza Máxima Empuje Torso (Fase 4)	Raise: 5 min cinta. Act: Dislocaciones pica + Press isométrico (2x10s). Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Press de Banca Plano con Barra (4x3-5)	• Press Militar con Barra de Pie (4x4-6) • Press Inclinado Pesado Mancuernas (3x6-8)	• Fondos en Paralelas Lastrados (3x6-8) • Press Francés Pesado Barra Z (3x6-8)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Fuerza Máxima Cadena Inferior (Fase 4)	Raise: 5 min bici. Act: Mobility cadera + Glute bridges pesados. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Sentadilla Trasera con Barra Pesada (4x3-5)	• Peso Muerto Convencional con Barra (4x3-5) • Prensa de Piernas Pesada (3x6-8)	• Peso Muerto Rumano con Barra (3x6-8) • Paseo del Granjero (Farmer Walk) (3x40m)	Cardio: 5 min soltar piernas. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Máxima Tracción & Estabilidad (Fase 4)	Raise: 5 min remo. Act: Band pull aparts + Facepull pesado. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Dominadas Lastradas / Jalón Pesado (4x4-6)	• Remo con Barra Pendlay Pesado (4x4-6) • Encogimientos de Hombros Barra Pesada (3x6-8)	• Curl de Bíceps Pesado Barra Recta (3x6-8) • Plancha Abdominal Lastrada (3x45s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 05: FM-05: Tensión Mecánica Máxima (Intensificación 85-90%)

Adaptación Fisiológica: Máxima tensión mecánica por unidad motora.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Fuerza Máxima Empuje Torso (Fase 5)	Raise: 5 min cinta. Act: Dislocaciones pica + Press isométrico (2x10s). Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Press de Banca Plano con Barra (4x3-5)	• Press Militar con Barra de Pie (4x4-6) • Press Inclinado Pesado Mancuernas (3x6-8)	• Fondos en Paralelas Lastrados (3x6-8) • Press Francés Pesado Barra Z (3x6-8)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Fuerza Máxima Cadena Inferior (Fase 5)	Raise: 5 min bici. Act: Mobility cadera + Glute bridges pesados. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Sentadilla Trasera con Barra Pesada (4x3-5)	• Peso Muerto Convencional con Barra (4x3-5) • Prensa de Piernas Pesada (3x6-8)	• Peso Muerto Rumano con Barra (3x6-8) • Paseo del Granjero (Farmer Walk) (3x40m)	Cardio: 5 min soltar piernas. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Máxima Tracción & Estabilidad (Fase 5)	Raise: 5 min remo. Act: Band pull aparts + Facepull pesado. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Dominadas Lastradas / Jalón Pesado (4x4-6)	• Remo con Barra Pendlay Pesado (4x4-6) • Encogimientos de Hombros Barra Pesada (3x6-8)	• Curl de Bíceps Pesado Barra Recta (3x6-8) • Plancha Abdominal Lastrada (3x45s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 06: FM-06: Descarga Estratégica & Desensibilización Neural

Adaptación Fisiológica: Disipación de fatiga del SNC y restauración tendinosa.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Fuerza Máxima Empuje Torso (Fase 6)	Raise: 5 min cinta. Act: Dislocaciones pica + Press isométrico (2x10s). Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Press de Banca Plano con Barra (4x3-5)	• Press Militar con Barra de Pie (4x4-6) • Press Inclinado Pesado Mancuernas (3x6-8)	• Fondos en Paralelas Lastrados (3x6-8) • Press Francés Pesado Barra Z (3x6-8)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Fuerza Máxima Cadena Inferior (Fase 6)	Raise: 5 min bici. Act: Mobility cadera + Glute bridges pesados. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Sentadilla Trasera con Barra Pesada (4x3-5)	• Peso Muerto Convencional con Barra (4x3-5) • Prensa de Piernas Pesada (3x6-8)	• Peso Muerto Rumano con Barra (3x6-8) • Paseo del Granjero (Farmer Walk) (3x40m)	Cardio: 5 min soltar piernas. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Máxima Tracción & Estabilidad (Fase 6)	Raise: 5 min remo. Act: Band pull aparts + Facepull pesado. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Dominadas Lastradas / Jalón Pesado (4x4-6)	• Remo con Barra Pendlay Pesado (4x4-6) • Encogimientos de Hombros Barra Pesada (3x6-8)	• Curl de Bíceps Pesado Barra Recta (3x6-8) • Plancha Abdominal Lastrada (3x45s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 07: FM-07: Fuerza Coordinativa & Complejo Neural

Adaptación Fisiológica: Coordinación inter-muscular sinergista y reducción antagonista.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Fuerza Máxima Empuje Torso (Fase 7)	Raise: 5 min cinta. Act: Dislocaciones pica + Press isométrico (2x10s). Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Press de Banca Plano con Barra (4x3-5)	• Press Militar con Barra de Pie (4x4-6) • Press Inclinado Pesado Mancuernas (3x6-8)	• Fondos en Paralelas Lastrados (3x6-8) • Press Francés Pesado Barra Z (3x6-8)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Fuerza Máxima Cadena Inferior (Fase 7)	Raise: 5 min bici. Act: Mobility cadera + Glute bridges pesados. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Sentadilla Trasera con Barra Pesada (4x3-5)	• Peso Muerto Convencional con Barra (4x3-5) • Prensa de Piernas Pesada (3x6-8)	• Peso Muerto Rumano con Barra (3x6-8) • Paseo del Granjero (Farmer Walk) (3x40m)	Cardio: 5 min soltar piernas. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Máxima Tracción & Estabilidad (Fase 7)	Raise: 5 min remo. Act: Band pull aparts + Facepull pesado. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Dominadas Lastradas / Jalón Pesado (4x4-6)	• Remo con Barra Pendlay Pesado (4x4-6) • Encogimientos de Hombros Barra Pesada (3x6-8)	• Curl de Bíceps Pesado Barra Recta (3x6-8) • Plancha Abdominal Lastrada (3x45s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 08: FM-08: Excéntrica Aumentada & Inhibición Autógena

Adaptación Fisiológica: Inhibición de Órganos Tendinosos de Golgi mediante sobrecarga excéntrica.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Fuerza Máxima Empuje Torso (Fase 8)	Raise: 5 min cinta. Act: Dislocaciones pica + Press isométrico (2x10s). Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Press de Banca Plano con Barra (4x3-5)	• Press Militar con Barra de Pie (4x4-6) • Press Inclinado Pesado Mancuernas (3x6-8)	• Fondos en Paralelas Lastrados (3x6-8) • Press Francés Pesado Barra Z (3x6-8)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración 4-7-8.

Sesión B: Fuerza Máxima Cadena Inferior (Fase 8)	Raise: 5 min bici. Act: Mobility cadera + Glute bridges pesados. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Sentadilla Trasera con Barra Pesada (4x3-5)	• Peso Muerto Convencional con Barra (4x3-5) • Prensa de Piernas Pesada (3x6-8)	• Peso Muerto Rumano con Barra (3x6-8) • Paseo del Granjero (Farmer Walk) (3x40m)	Cardio: 5 min soltar piernas. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Máxima Tracción & Estabilidad (Fase 8)	Raise: 5 min remo. Act: Band pull aparts + Facepull pesado. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Dominadas Lastradas / Jalón Pesado (4x4-6)	• Remo con Barra Pendlay Pesado (4x4-6) • Encogimientos de Hombros Barra Pesada (3x6-8)	• Curl de Bíceps Pesado Barra Recta (3x6-8) • Plancha Abdominal Lastrada (3x45s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 09: FM-09: Pico de Fuerza Máxima (MRV de Intensidad 90-95%)

Adaptación Fisiológica: Testeo de máximos 1RM/2RM y supercompensación.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Fuerza Máxima Empuje Torso (Fase 9)	Raise: 5 min cinta. Act: Dislocaciones pica + Press isométrico (2x10s). Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Press de Banca Plano con Barra (4x3-5)	• Press Militar con Barra de Pie (4x4-6) • Press Inclinado Pesado Mancuernas (3x6-8)	• Fondos en Paralelas Lastrados (3x6-8) • Press Francés Pesado Barra Z (3x6-8)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Fuerza Máxima Cadena Inferior (Fase 9)	Raise: 5 min bici. Act: Mobility cadera + Glute bridges pesados. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Sentadilla Trasera con Barra Pesada (4x3-5)	• Peso Muerto Convencional con Barra (4x3-5) • Prensa de Piernas Pesada (3x6-8)	• Peso Muerto Rumano con Barra (3x6-8) • Paseo del Granjero (Farmer Walk) (3x40m)	Cardio: 5 min soltar piernas. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Máxima Tracción & Estabilidad (Fase 9)	Raise: 5 min remo. Act: Band pull aparts + Facepull pesado. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Dominadas Lastradas / Jalón Pesado (4x4-6)	• Remo con Barra Pendlay Pesado (4x4-6) • Encogimientos de Hombros Barra Pesada (3x6-8)	• Curl de Bíceps Pesado Barra Recta (3x6-8) • Plancha Abdominal Lastrada (3x45s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 10: FM-10: Consolidación Neuromuscular & Salud Estructural

Adaptación Fisiológica: Mantenimiento del nivel de fuerza con salud articular.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Fuerza Máxima Empuje Torso (Fase 10)	Raise: 5 min cinta. Act: Dislocaciones pica + Press isométrico (2x10s). Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Press de Banca Plano con Barra (4x3-5)	• Press Militar con Barra de Pie (4x4-6) • Press Inclinado Pesado Mancuernas (3x6-8)	• Fondos en Paralelas Lastrados (3x6-8) • Press Francés Pesado Barra Z (3x6-8)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Fuerza Máxima Cadena Inferior (Fase 10)	Raise: 5 min bici. Act: Mobility cadera + Glute bridges pesados. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Sentadilla Trasera con Barra Pesada (4x3-5)	• Peso Muerto Convencional con Barra (4x3-5) • Prensa de Piernas Pesada (3x6-8)	• Peso Muerto Rumano con Barra (3x6-8) • Paseo del Granjero (Farmer Walk) (3x40m)	Cardio: 5 min soltar piernas. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Fuerza Máxima Tracción & Estabilidad (Fase 10)	Raise: 5 min remo. Act: Band pull aparts + Facepull pesado. Pot: Aproximaciones: 1x8 (50%), 1x5 (65%), 1x3 (80%).	• Dominadas Lastradas / Jalón Pesado (4x4-6)	• Remo con Barra Pendlay Pesado (4x4-6) • Encogimientos de Hombros Barra Pesada (3x6-8)	• Curl de Bíceps Pesado Barra Recta (3x6-8) • Plancha Abdominal Lastrada (3x45s)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración caja 4s.