

ESTRUCTURA FISIOLÓGICA: HIPERTROFIA & SALUD PROGRESIVA

Periodización Anual Progresiva (10 Mesociclos) • Tensión Mecánica, Sección Transversal & Volumen Miofibrilar

Meso 01: Adaptación Anatómica & Conexión Mente-Músculo (AA)

Adaptación Fisiológica: Acondicionamiento articular, aprendizaje motor de patrones básicos e hipertrofia inicial por tensión constante.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Empuje Torso (Pectoral & Deltoides)	Raise: 5 min cinta ligera. Act: Dislocaciones de hombro con banda (2x15) + Plancha isométrica (2x30s). Pot: Series de aproximación: 1x12 (40%), 1x10 (60%).	• Press de Banca con Barra (3x10-12)	• Press Inclinado con Mancuernas (3x10-12) • Press Militar con Mancuernas (3x10-12)	• Elevaciones Laterales con Mancuernas (3x12-15) • Extensión de Tríceps Polea Alta (3x12-15)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Tracción Torso (Espalda & Deltoides Posterior)	Raise: 5 min remo. Act: Band pull-apart (2x15) + Cat-camel (2x10). Pot: Aproximación en Dominadas / Jalón: 1x10 (50%).	• Jalón al Pecho Agarre Ancho (3x10-12)	• Remo en Gironde / Polea Baja (3x10-12) • Face Pull en Polea (3x12-15)	• Curl de Bíceps con Barra Z (3x12-15) • Curl Martillo con Mancuernas (3x12-15)	Cardio: 5 min bici. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Cadena Inferior & Core (Piernas & Abdomen)	Raise: 5 min bici. Act: Glute bridge (2x15) + Monster walk (2x12). Pot: Aproximación en Prensa / Sentadilla: 1x12 (50%).	• Prensa de Piernas Inclínada (3x10-12)	• Peso Muerto Rumano con Mancuernas (3x10-12) • Zancadas Caminando con Mancuernas (3x10-12)	• Extensión de Cuádriceps (3x12-15) • Curl Femoral Tumbado (3x12-15)	Cardio: 5 min caminata suave. SNC: Respiración en caja.

Meso 02: Hipertrofia Miofibrilar Fase 2

Adaptación Fisiológica: Fase 2 de hipertrofia miofibrilar y sarcoplásmica progresiva con tensión mecánica y sobrecarga.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Torso Intensificación H2	Raise: 5 min cinta. Act: Activación articular + Banda elástica. Pot: Aproximación progresiva al 75-80% 1RM.	• Press de Banca con Barra (4x8-10)	• Remo con Barra Inclínado (4x8-10) • Press Militar con Mancuernas (3x8-10)	• Elevaciones Laterales (4x10-12) • Extensión Tríceps Polea (3x10-12)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Cadena Inferior H2	Raise: 5 min bici. Act: Glute bridge + Mobility cadera. Pot: Aproximación en Sentadilla.	• Sentadilla Trasera con Barra (4x8-10)	• Peso Muerto Rumano con Barra (4x8-10) • Prensa de Piernas Inclínada (3x10-12)	• Extensión de Cuádriceps (3x12-15) • Curl Femoral Tumbado (3x12-15)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Aislamiento & Brazos H2	Raise: 5 min remo. Act: Face pull suave + Dislocaciones. Pot: Aproximación Jalón al Pecho.	• Jalón al Pecho Agarre Ancho (4x8-10)	• Press Inclinado con Mancuernas (4x8-10) • Curl de Bíceps con Barra Z (4x10-12)	• Press Francés con Mancuernas (4x10-12) • Plancha Abdominal Isométrica (3x60s)	Cardio: 5 min cinta. SNC: Respiración en caja.

Meso 03: Hipertrofia Miofibrilar Fase 3

Adaptación Fisiológica: Fase 3 de hipertrofia miofibrilar y sarcoplásmica progresiva con tensión mecánica y sobrecarga.

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

Sesión A: Torso Intensificación H3	Raise: 5 min cinta. Act: Activación articular + Banda elástica. Pot: Aproximación progresiva al 75-80% 1RM.	• Press de Banca con Barra (4x8-10)	• Remo con Barra Inclinado (4x8-10) • Press Militar con Mancuernas (3x8-10)	• Elevaciones Laterales (4x10-12) • Extensión Tríceps Polea (3x10-12)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Cadena Inferior H3	Raise: 5 min bici. Act: Glute bridge + Mobility cadera. Pot: Aproximación en Sentadilla.	• Sentadilla Trasera con Barra (4x8-10)	• Peso Muerto Rumano con Barra (4x8-10) • Prensa de Piernas Inclínada (3x10-12)	• Extensión de Cuádriceps (3x12-15) • Curl Femoral Tumbado (3x12-15)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Aislamiento & Brazos H3	Raise: 5 min remo. Act: Face pull suave + Dislocaciones. Pot: Aproximación Jalón al Pecho.	• Jalón al Pecho Agarre Ancho (4x8-10)	• Press Inclinado con Mancuernas (4x8-10) • Curl de Bíceps con Barra Z (4x10-12)	• Press Francés con Mancuernas (4x10-12) • Plancha Abdominal Isométrica (3x60s)	Cardio: 5 min cinta. SNC: Respiración en caja.

■ Meso 04: Hipertrofia Miofibrilar Fase 4

Adaptación Fisiológica: Fase 4 de hipertrofia miofibrilar y sarcoplásmica progresiva con tensión mecánica y sobrecarga.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Torso Intensificación H4	Raise: 5 min cinta. Act: Activación articular + Banda elástica. Pot: Aproximación progresiva al 75-80% 1RM.	• Press de Banca con Barra (4x8-10)	• Remo con Barra Inclinado (4x8-10) • Press Militar con Mancuernas (3x8-10)	• Elevaciones Laterales (4x10-12) • Extensión Tríceps Polea (3x10-12)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Cadena Inferior H4	Raise: 5 min bici. Act: Glute bridge + Mobility cadera. Pot: Aproximación en Sentadilla.	• Sentadilla Trasera con Barra (4x8-10)	• Peso Muerto Rumano con Barra (4x8-10) • Prensa de Piernas Inclínada (3x10-12)	• Extensión de Cuádriceps (3x12-15) • Curl Femoral Tumbado (3x12-15)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Aislamiento & Brazos H4	Raise: 5 min remo. Act: Face pull suave + Dislocaciones. Pot: Aproximación Jalón al Pecho.	• Jalón al Pecho Agarre Ancho (4x8-10)	• Press Inclinado con Mancuernas (4x8-10) • Curl de Bíceps con Barra Z (4x10-12)	• Press Francés con Mancuernas (4x10-12) • Plancha Abdominal Isométrica (3x60s)	Cardio: 5 min cinta. SNC: Respiración en caja.

■ Meso 05: Hipertrofia Miofibrilar Fase 5

Adaptación Fisiológica: Fase 5 de hipertrofia miofibrilar y sarcoplásmica progresiva con tensión mecánica y sobrecarga.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Torso Intensificación H5	Raise: 5 min cinta. Act: Activación articular + Banda elástica. Pot: Aproximación progresiva al 75-80% 1RM.	• Press de Banca con Barra (4x8-10)	• Remo con Barra Inclinado (4x8-10) • Press Militar con Mancuernas (3x8-10)	• Elevaciones Laterales (4x10-12) • Extensión Tríceps Polea (3x10-12)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Cadena Inferior H5	Raise: 5 min bici. Act: Glute bridge + Mobility cadera. Pot: Aproximación en Sentadilla.	• Sentadilla Trasera con Barra (4x8-10)	• Peso Muerto Rumano con Barra (4x8-10) • Prensa de Piernas Inclínada (3x10-12)	• Extensión de Cuádriceps (3x12-15) • Curl Femoral Tumbado (3x12-15)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Aislamiento & Brazos H5	Raise: 5 min remo. Act: Face pull suave + Dislocaciones. Pot: Aproximación Jalón al Pecho.	• Jalón al Pecho Agarre Ancho (4x8-10)	• Press Inclinado con Mancuernas (4x8-10) • Curl de Bíceps con Barra Z (4x10-12)	• Press Francés con Mancuernas (4x10-12) • Plancha Abdominal Isométrica (3x60s)	Cardio: 5 min cinta. SNC: Respiración en caja.

■ Meso 06: Hipertrofia Miofibrilar Fase 6

Adaptación Fisiológica: Fase 6 de hipertrofia miofibrilar y sarcoplásmica progresiva con tensión mecánica y sobrecarga.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Torso Intensificación H6	Raise: 5 min cinta. Act: Activación articular + Banda elástica. Pot: Aproximación progresiva al 75-80% 1RM.	• Press de Banca con Barra (4x8-10)	• Remo con Barra Inclinado (4x8-10) • Press Militar con Mancuernas (3x8-10)	• Elevaciones Laterales (4x10-12) • Extensión Tríceps Polea (3x10-12)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Cadena Inferior H6	Raise: 5 min bici. Act: Glute bridge + Mobility cadera. Pot: Aproximación en Sentadilla.	• Sentadilla Trasera con Barra (4x8-10)	• Peso Muerto Rumano con Barra (4x8-10) • Prensa de Piernas Inclínada (3x10-12)	• Extensión de Cuádriceps (3x12-15) • Curl Femoral Tumbado (3x12-15)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Aislamiento & Brazos H6	Raise: 5 min remo. Act: Face pull suave + Dislocaciones. Pot: Aproximación Jalón al Pecho.	• Jalón al Pecho Agarre Ancho (4x8-10)	• Press Inclinado con Mancuernas (4x8-10) • Curl de Bíceps con Barra Z (4x10-12)	• Press Francés con Mancuernas (4x10-12) • Plancha Abdominal Isométrica (3x60s)	Cardio: 5 min cinta. SNC: Respiración en caja.

■ Meso 07: Hipertrofia Miofibrilar Fase 7

Adaptación Fisiológica: Fase 7 de hipertrofia miofibrilar y sarcoplásmica progresiva con tensión mecánica y sobrecarga.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Torso Intensificación H7	Raise: 5 min cinta. Act: Activación articular + Banda elástica. Pot: Aproximación progresiva al 75-80% 1RM.	• Press de Banca con Barra (4x8-10)	• Remo con Barra Inclinado (4x8-10) • Press Militar con Mancuernas (3x8-10)	• Elevaciones Laterales (4x10-12) • Extensión Tríceps Polea (3x10-12)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Cadena Inferior H7	Raise: 5 min bici. Act: Glute bridge + Mobility cadera. Pot: Aproximación en Sentadilla.	• Sentadilla Trasera con Barra (4x8-10)	• Peso Muerto Rumano con Barra (4x8-10) • Prensa de Piernas Inclínada (3x10-12)	• Extensión de Cuádriceps (3x12-15) • Curl Femoral Tumbado (3x12-15)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Aislamiento & Brazos H7	Raise: 5 min remo. Act: Face pull suave + Dislocaciones. Pot: Aproximación Jalón al Pecho.	• Jalón al Pecho Agarre Ancho (4x8-10)	• Press Inclinado con Mancuernas (4x8-10) • Curl de Bíceps con Barra Z (4x10-12)	• Press Francés con Mancuernas (4x10-12) • Plancha Abdominal Isométrica (3x60s)	Cardio: 5 min cinta. SNC: Respiración en caja.

■ Meso 08: Hipertrofia Miofibrilar Fase 8

Adaptación Fisiológica: Fase 8 de hipertrofia miofibrilar y sarcoplásmica progresiva con tensión mecánica y sobrecarga.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Torso Intensificación H8	Raise: 5 min cinta. Act: Activación articular + Banda elástica. Pot: Aproximación progresiva al 75-80% 1RM.	• Press de Banca con Barra (4x8-10)	• Remo con Barra Inclinado (4x8-10) • Press Militar con Mancuernas (3x8-10)	• Elevaciones Laterales (4x10-12) • Extensión Tríceps Polea (3x10-12)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Cadena Inferior H8	Raise: 5 min bici. Act: Glute bridge + Mobility cadera. Pot: Aproximación en Sentadilla.	• Sentadilla Trasera con Barra (4x8-10)	• Peso Muerto Rumano con Barra (4x8-10) • Prensa de Piernas Inclínada (3x10-12)	• Extensión de Cuádriceps (3x12-15) • Curl Femoral Tumbado (3x12-15)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Aislamiento & Brazos H8	Raise: 5 min remo. Act: Face pull suave + Dislocaciones. Pot: Aproximación Jalón al Pecho.	• Jalón al Pecho Agarre Ancho (4x8-10)	• Press Inclinado con Mancuernas (4x8-10) • Curl de Bíceps con Barra Z (4x10-12)	• Press Francés con Mancuernas (4x10-12) • Plancha Abdominal Isométrica (3x60s)	Cardio: 5 min cinta. SNC: Respiración en caja.

■ Meso 09: Hipertrofia Miofibrilar Fase 9

Adaptación Fisiológica: Fase 9 de hipertrofia miofibrilar y sarcoplásmica progresiva con tensión mecánica y sobrecarga.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Torso Intensificación H9	Raise: 5 min cinta. Act: Activación articular + Banda elástica. Pot: Aproximación progresiva al 75-80% 1RM.	• Press de Banca con Barra (4x8-10)	• Remo con Barra Inclinado (4x8-10) • Press Militar con Mancuernas (3x8-10)	• Elevaciones Laterales (4x10-12) • Extensión Tríceps Polea (3x10-12)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Cadena Inferior H9	Raise: 5 min bici. Act: Glute bridge + Mobility cadera. Pot: Aproximación en Sentadilla.	• Sentadilla Trasera con Barra (4x8-10)	• Peso Muerto Rumano con Barra (4x8-10) • Prensa de Piernas Inclínada (3x10-12)	• Extensión de Cuádriceps (3x12-15) • Curl Femoral Tumbado (3x12-15)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Aislamiento & Brazos H9	Raise: 5 min remo. Act: Face pull suave + Dislocaciones. Pot: Aproximación Jalón al Pecho.	• Jalón al Pecho Agarre Ancho (4x8-10)	• Press Inclinado con Mancuernas (4x8-10) • Curl de Bíceps con Barra Z (4x10-12)	• Press Francés con Mancuernas (4x10-12) • Plancha Abdominal Isométrica (3x60s)	Cardio: 5 min cinta. SNC: Respiración en caja.

■ **Meso 10: Hipertrofia Miofibrilar Fase 10**

Adaptación Fisiológica: Fase 10 de hipertrofia miofibrilar y sarcoplásmica progresiva con tensión mecánica y sobrecarga.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Torso Intensificación H10	Raise: 5 min cinta. Act: Activación articular + Banda elástica. Pot: Aproximación progresiva al 75-80% 1RM.	• Press de Banca con Barra (4x8-10)	• Remo con Barra Inclinado (4x8-10) • Press Militar con Mancuernas (3x8-10)	• Elevaciones Laterales (4x10-12) • Extensión Tríceps Polea (3x10-12)	Cardio: 5 min elíptica. SNC: Respiración 4-7-8.
Sesión B: Cadena Inferior H10	Raise: 5 min bici. Act: Glute bridge + Mobility cadera. Pot: Aproximación en Sentadilla.	• Sentadilla Trasera con Barra (4x8-10)	• Peso Muerto Rumano con Barra (4x8-10) • Prensa de Piernas Inclínada (3x10-12)	• Extensión de Cuádriceps (3x12-15) • Curl Femoral Tumbado (3x12-15)	Cardio: 5 min paseo. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Aislamiento & Brazos H10	Raise: 5 min remo. Act: Face pull suave + Dislocaciones. Pot: Aproximación Jalón al Pecho.	• Jalón al Pecho Agarre Ancho (4x8-10)	• Press Inclinado con Mancuernas (4x8-10) • Curl de Bíceps con Barra Z (4x10-12)	• Press Francés con Mancuernas (4x10-12) • Plancha Abdominal Isométrica (3x60s)	Cardio: 5 min cinta. SNC: Respiración en caja.