

ESTRUCTURA FISIOLÓGICA: RESISTENCIA AERÓBICA & SALUD CARDIORRESPIRATORIA

Periodización Anual Progresiva (10 Mesociclos) • Capilarización, Umbral Lactato & Biogénesis Mitocondrial

■ Meso 01: RA-01: Acondicionamiento Capilar & VO2 Base

Adaptación Fisiológica: Capilarización del lecho vascular periférico y aumento de mioglobina.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Capacidad Aeróbica Torso (Fase 1)	Raise: 8 min cinta Z2. Act: Rotaciones torácicas + Movilidad dinámica de hombros (2x15). Pot: Intervalos suaves 60s Z3.	• Remo en Ergómetro o Polea de Alta Densidad (4x15-20)	• Press de Banca con Mancuernas Rango Amplio (3x15-20) • Jalón al Pecho Rítmico (3x15-20)	• Elevaciones Laterales Ligeras (3x20) • Extensiones de Tríceps Polea (3x20)	Cardio: 8 min elíptica Z1. SNC: Respiración 4-7-8 parasimpática.
Sesión B: Umbral Lactato Cadena Inferior (Fase 1)	Raise: 8 min bicicleta Z2. Act: Glute bridges + Zancadas dinámicas (2x15). Pot: Aproximación progresiva a umbral.	• Sentadilla Goblet con Mancuerna (4x15-20)	• Prensa de Piernas Inclinada Continua (4x15-20) • Peso Muerto Rumano Ligero a Tiempo (3x15-20)	• Zancadas Alternas continuas (3x20) • Elevación de Gemelos de Pie (4x20-25)	Cardio: 8 min bici Z1. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Circuito Metabólico Fullbody & VO2 Max (Fase 1)	Raise: 8 min remo Z2. Act: Jumping jacks + Movilidad global. Pot: Aproximación 1 vuelta suave.	• Kettlebell Swing Explosivo Ligero (4x20)	• Flexiones de Pecho (Push-Ups) a Ritmo (3x15-20) • Remo Invertido Peso Corporal (3x15-20)	• Plancha Dinámica (3x60s) • Salto a la Comba (3x45s)	Cardio: 8 min paseo Z1. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 02: RA-02: Umbral Lactato & Flexibilidad Metabólica

Adaptación Fisiológica: Desplazamiento del umbral anaeróbico hacia intensidades superiores.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Capacidad Aeróbica Torso (Fase 2)	Raise: 8 min cinta Z2. Act: Rotaciones torácicas + Movilidad dinámica de hombros (2x15). Pot: Intervalos suaves 60s Z3.	• Remo en Ergómetro o Polea de Alta Densidad (4x15-20)	• Press de Banca con Mancuernas Rango Amplio (3x15-20) • Jalón al Pecho Rítmico (3x15-20)	• Elevaciones Laterales Ligeras (3x20) • Extensiones de Tríceps Polea (3x20)	Cardio: 8 min elíptica Z1. SNC: Respiración 4-7-8 parasimpática.
Sesión B: Umbral Lactato Cadena Inferior (Fase 2)	Raise: 8 min bicicleta Z2. Act: Glute bridges + Zancadas dinámicas (2x15). Pot: Aproximación progresiva a umbral.	• Sentadilla Goblet con Mancuerna (4x15-20)	• Prensa de Piernas Inclinada Continua (4x15-20) • Peso Muerto Rumano Ligero a Tiempo (3x15-20)	• Zancadas Alternas continuas (3x20) • Elevación de Gemelos de Pie (4x20-25)	Cardio: 8 min bici Z1. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Circuito Metabólico Fullbody & VO2 Max (Fase 2)	Raise: 8 min remo Z2. Act: Jumping jacks + Movilidad global. Pot: Aproximación 1 vuelta suave.	• Kettlebell Swing Explosivo Ligero (4x20)	• Flexiones de Pecho (Push-Ups) a Ritmo (3x15-20) • Remo Invertido Peso Corporal (3x15-20)	• Plancha Dinámica (3x60s) • Salto a la Comba (3x45s)	Cardio: 8 min paseo Z1. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 03: RA-03: Capacidad Oxidativa & Biogénesis Mitocondrial

Adaptación Fisiológica: Estimulación de PGC-1α y aumento de densidad/tamaño mitocondrial.

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

Sesión A: Capacidad Aeróbica Torso (Fase 3)	Raise: 8 min cinta Z2. Act: Rotaciones torácicas + Movilidad dinámica de hombros (2x15). Pot: Intervalos suaves 60s Z3.	• Remo en Ergómetro o Polea de Alta Densidad (4x15-20)	• Press de Banca con Mancuernas Rango Amplio (3x15-20) • Jalón al Pecho Rítmico (3x15-20)	• Elevaciones Laterales Ligeras (3x20) • Extensiones de Tríceps Polea (3x20)	Cardio: 8 min elíptica Z1. SNC: Respiración 4-7-8 parasimpática.
Sesión B: Umbral Lactato Cadena Inferior (Fase 3)	Raise: 8 min bicicleta Z2. Act: Glute bridges + Zancadas dinámicas (2x15). Pot: Aproximación progresiva a umbral.	• Sentadilla Goblet con Mancuerna (4x15-20)	• Prensa de Piernas Inclínada Continua (4x15-20) • Peso Muerto Rumano Ligero a Tiempo (3x15-20)	• Zancadas Alternas continuas (3x20) • Elevación de Gemelos de Pie (4x20-25)	Cardio: 8 min bici Z1. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Circuito Metabólico Fullbody & VO2 Max (Fase 3)	Raise: 8 min remo Z2. Act: Jumping jacks + Movilidad global. Pot: Aproximación 1 vuelta suave.	• Kettlebell Swing Explosivo Ligero (4x20)	• Flexiones de Pecho (Push-Ups) a Ritmo (3x15-20) • Remo Invertido Peso Corporal (3x15-20)	• Plancha Dinámica (3x60s) • Salto a la Comba (3x45s)	Cardio: 8 min paseo Z1. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 04: RA-04: Intervalos de Potencia Aeróbica Alta (VO2 Max)

Adaptación Fisiológica: Ampliación del techo aeróbico y volumen sistólico cardíaco.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Capacidad Aeróbica Torso (Fase 4)	Raise: 8 min cinta Z2. Act: Rotaciones torácicas + Movilidad dinámica de hombros (2x15). Pot: Intervalos suaves 60s Z3.	• Remo en Ergómetro o Polea de Alta Densidad (4x15-20)	• Press de Banca con Mancuernas Rango Amplio (3x15-20) • Jalón al Pecho Rítmico (3x15-20)	• Elevaciones Laterales Ligeras (3x20) • Extensiones de Tríceps Polea (3x20)	Cardio: 8 min elíptica Z1. SNC: Respiración 4-7-8 parasimpática.
Sesión B: Umbral Lactato Cadena Inferior (Fase 4)	Raise: 8 min bicicleta Z2. Act: Glute bridges + Zancadas dinámicas (2x15). Pot: Aproximación progresiva a umbral.	• Sentadilla Goblet con Mancuerna (4x15-20)	• Prensa de Piernas Inclínada Continua (4x15-20) • Peso Muerto Rumano Ligero a Tiempo (3x15-20)	• Zancadas Alternas continuas (3x20) • Elevación de Gemelos de Pie (4x20-25)	Cardio: 8 min bici Z1. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Circuito Metabólico Fullbody & VO2 Max (Fase 4)	Raise: 8 min remo Z2. Act: Jumping jacks + Movilidad global. Pot: Aproximación 1 vuelta suave.	• Kettlebell Swing Explosivo Ligero (4x20)	• Flexiones de Pecho (Push-Ups) a Ritmo (3x15-20) • Remo Invertido Peso Corporal (3x15-20)	• Plancha Dinámica (3x60s) • Salto a la Comba (3x45s)	Cardio: 8 min paseo Z1. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 05: RA-05: Resistencia a la Fatiga SNC & Economía de Movimiento

Adaptación Fisiológica: Eficiencia biomecánica en fatiga y retención neuromuscular.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Capacidad Aeróbica Torso (Fase 5)	Raise: 8 min cinta Z2. Act: Rotaciones torácicas + Movilidad dinámica de hombros (2x15). Pot: Intervalos suaves 60s Z3.	• Remo en Ergómetro o Polea de Alta Densidad (4x15-20)	• Press de Banca con Mancuernas Rango Amplio (3x15-20) • Jalón al Pecho Rítmico (3x15-20)	• Elevaciones Laterales Ligeras (3x20) • Extensiones de Tríceps Polea (3x20)	Cardio: 8 min elíptica Z1. SNC: Respiración 4-7-8 parasimpática.
Sesión B: Umbral Lactato Cadena Inferior (Fase 5)	Raise: 8 min bicicleta Z2. Act: Glute bridges + Zancadas dinámicas (2x15). Pot: Aproximación progresiva a umbral.	• Sentadilla Goblet con Mancuerna (4x15-20)	• Prensa de Piernas Inclínada Continua (4x15-20) • Peso Muerto Rumano Ligero a Tiempo (3x15-20)	• Zancadas Alternas continuas (3x20) • Elevación de Gemelos de Pie (4x20-25)	Cardio: 8 min bici Z1. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Circuito Metabólico Fullbody & VO2 Max (Fase 5)	Raise: 8 min remo Z2. Act: Jumping jacks + Movilidad global. Pot: Aproximación 1 vuelta suave.	• Kettlebell Swing Explosivo Ligero (4x20)	• Flexiones de Pecho (Push-Ups) a Ritmo (3x15-20) • Remo Invertido Peso Corporal (3x15-20)	• Plancha Dinámica (3x60s) • Salto a la Comba (3x45s)	Cardio: 8 min paseo Z1. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 06: RA-06: Deload Activo & Resensibilización Metabólica

Adaptación Fisiológica: Regeneración glucogénica y restauración del equilibrio ácido-base.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Capacidad Aeróbica Torso (Fase 6)	Raise: 8 min cinta Z2. Act: Rotaciones torácicas + Movilidad dinámica de hombros (2x15). Pot: Intervalos suaves 60s Z3.	• Remo en Ergómetro o Polea de Alta Densidad (4x15-20)	• Press de Banca con Mancuernas Rango Amplio (3x15-20) • Jalón al Pecho Rítmico (3x15-20)	• Elevaciones Laterales Ligeras (3x20) • Extensiones de Tríceps Polea (3x20)	Cardio: 8 min elíptica Z1. SNC: Respiración 4-7-8 parasimpática.
Sesión B: Umbral Lactato Cadena Inferior (Fase 6)	Raise: 8 min bicicleta Z2. Act: Glute bridges + Zancadas dinámicas (2x15). Pot: Aproximación progresiva a umbral.	• Sentadilla Goblet con Mancuerna (4x15-20)	• Prensa de Piernas Inclínada Continua (4x15-20) • Peso Muerto Rumano Liger a Tiempo (3x15-20)	• Zancadas Alternas continuas (3x20) • Elevación de Gemelos de Pie (4x20-25)	Cardio: 8 min bici Z1. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Circuito Metabólico Fullbody & VO2 Max (Fase 6)	Raise: 8 min remo Z2. Act: Jumping jacks + Movilidad global. Pot: Aproximación 1 vuelta suave.	• Kettlebell Swing Explosivo Liger (4x20)	• Flexiones de Pecho (Push-Ups) a Ritmo (3x15-20) • Remo Invertido Peso Corporal (3x15-20)	• Plancha Dinámica (3x60s) • Salto a la Comba (3x45s)	Cardio: 8 min paseo Z1. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 07: RA-07: Resistencia Muscular Local & Tapón Bicarbonato

Adaptación Fisiológica: Tolerancia a la acumulación de protones (H+) y capacidad tampón.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Capacidad Aeróbica Torso (Fase 7)	Raise: 8 min cinta Z2. Act: Rotaciones torácicas + Movilidad dinámica de hombros (2x15). Pot: Intervalos suaves 60s Z3.	• Remo en Ergómetro o Polea de Alta Densidad (4x15-20)	• Press de Banca con Mancuernas Rango Amplio (3x15-20) • Jalón al Pecho Rítmico (3x15-20)	• Elevaciones Laterales Ligeras (3x20) • Extensiones de Tríceps Polea (3x20)	Cardio: 8 min elíptica Z1. SNC: Respiración 4-7-8 parasimpática.
Sesión B: Umbral Lactato Cadena Inferior (Fase 7)	Raise: 8 min bicicleta Z2. Act: Glute bridges + Zancadas dinámicas (2x15). Pot: Aproximación progresiva a umbral.	• Sentadilla Goblet con Mancuerna (4x15-20)	• Prensa de Piernas Inclínada Continua (4x15-20) • Peso Muerto Rumano Liger a Tiempo (3x15-20)	• Zancadas Alternas continuas (3x20) • Elevación de Gemelos de Pie (4x20-25)	Cardio: 8 min bici Z1. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Circuito Metabólico Fullbody & VO2 Max (Fase 7)	Raise: 8 min remo Z2. Act: Jumping jacks + Movilidad global. Pot: Aproximación 1 vuelta suave.	• Kettlebell Swing Explosivo Liger (4x20)	• Flexiones de Pecho (Push-Ups) a Ritmo (3x15-20) • Remo Invertido Peso Corporal (3x15-20)	• Plancha Dinámica (3x60s) • Salto a la Comba (3x45s)	Cardio: 8 min paseo Z1. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 08: RA-08: Capacidad Aeróbica Máxima & Consumo Pico de O2

Adaptación Fisiológica: Explotación del volumen minuto cardíaco y difusión alveolar.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Capacidad Aeróbica Torso (Fase 8)	Raise: 8 min cinta Z2. Act: Rotaciones torácicas + Movilidad dinámica de hombros (2x15). Pot: Intervalos suaves 60s Z3.	• Remo en Ergómetro o Polea de Alta Densidad (4x15-20)	• Press de Banca con Mancuernas Rango Amplio (3x15-20) • Jalón al Pecho Rítmico (3x15-20)	• Elevaciones Laterales Ligeras (3x20) • Extensiones de Tríceps Polea (3x20)	Cardio: 8 min elíptica Z1. SNC: Respiración 4-7-8 parasimpática.

Sesión B: Umbral Lactato Cadena Inferior (Fase 8)	Raise: 8 min bicicleta Z2. Act: Glute bridges + Zancadas dinámicas (2x15). Pot: Aproximación progresiva a umbral.	• Sentadilla Goblet con Mancuerna (4x15-20)	• Prensa de Piernas Inclínada Continua (4x15-20) • Peso Muerto Rumano Ligero a Tiempo (3x15-20)	• Zancadas Alternas continuas (3x20) • Elevación de Gemelos de Pie (4x20-25)	Cardio: 8 min bici Z1. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Circuito Metabólico Fullbody & VO2 Max (Fase 8)	Raise: 8 min remo Z2. Act: Jumping jacks + Movilidad global. Pot: Aproximación 1 vuelta suave.	• Kettlebell Swing Explosivo Ligero (4x20)	• Flexiones de Pecho (Push-Ups) a Ritmo (3x15-20) • Remo Invertido Peso Corporal (3x15-20)	• Plancha Dinámica (3x60s) • Salto a la Comba (3x45s)	Cardio: 8 min paseo Z1. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 09: RA-09: Máximo Volumen Oxidativo (MRV Aeróbico)

Adaptación Fisiológica: Máximo volumen recuperable en zona aeróbica de alta densidad.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Capacidad Aeróbica Torso (Fase 9)	Raise: 8 min cinta Z2. Act: Rotaciones torácicas + Movilidad dinámica de hombros (2x15). Pot: Intervalos suaves 60s Z3.	• Remo en Ergómetro o Polea de Alta Densidad (4x15-20)	• Press de Banca con Mancuernas Rango Amplio (3x15-20) • Jalón al Pecho Rítmico (3x15-20)	• Elevaciones Laterales Ligeras (3x20) • Extensiones de Tríceps Polea (3x20)	Cardio: 8 min elíptica Z1. SNC: Respiración 4-7-8 parasimpática.
Sesión B: Umbral Lactato Cadena Inferior (Fase 9)	Raise: 8 min bicicleta Z2. Act: Glute bridges + Zancadas dinámicas (2x15). Pot: Aproximación progresiva a umbral.	• Sentadilla Goblet con Mancuerna (4x15-20)	• Prensa de Piernas Inclínada Continua (4x15-20) • Peso Muerto Rumano Ligero a Tiempo (3x15-20)	• Zancadas Alternas continuas (3x20) • Elevación de Gemelos de Pie (4x20-25)	Cardio: 8 min bici Z1. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Circuito Metabólico Fullbody & VO2 Max (Fase 9)	Raise: 8 min remo Z2. Act: Jumping jacks + Movilidad global. Pot: Aproximación 1 vuelta suave.	• Kettlebell Swing Explosivo Ligero (4x20)	• Flexiones de Pecho (Push-Ups) a Ritmo (3x15-20) • Remo Invertido Peso Corporal (3x15-20)	• Plancha Dinámica (3x60s) • Salto a la Comba (3x45s)	Cardio: 8 min paseo Z1. SNC: Respiración caja 4s.

■ Meso 10: RA-10: Puesta a Punto & Salud Cardiovascular Integrada

Adaptación Fisiológica: Supercompensación aeróbica, perfil lipídico y Variabilidad Cardíaca.

Sesión	RAMP (Calentamiento)	Bloque A (Principal)	Bloque B (Complementario)	Bloque C (Accesorio)	Parasimpático
Sesión A: Capacidad Aeróbica Torso (Fase 10)	Raise: 8 min cinta Z2. Act: Rotaciones torácicas + Movilidad dinámica de hombros (2x15). Pot: Intervalos suaves 60s Z3.	• Remo en Ergómetro o Polea de Alta Densidad (4x15-20)	• Press de Banca con Mancuernas Rango Amplio (3x15-20) • Jalón al Pecho Rítmico (3x15-20)	• Elevaciones Laterales Ligeras (3x20) • Extensiones de Tríceps Polea (3x20)	Cardio: 8 min elíptica Z1. SNC: Respiración 4-7-8 parasimpática.
Sesión B: Umbral Lactato Cadena Inferior (Fase 10)	Raise: 8 min bicicleta Z2. Act: Glute bridges + Zancadas dinámicas (2x15). Pot: Aproximación progresiva a umbral.	• Sentadilla Goblet con Mancuerna (4x15-20)	• Prensa de Piernas Inclínada Continua (4x15-20) • Peso Muerto Rumano Ligero a Tiempo (3x15-20)	• Zancadas Alternas continuas (3x20) • Elevación de Gemelos de Pie (4x20-25)	Cardio: 8 min bici Z1. SNC: Respiración diafragmática.
Sesión C: Circuito Metabólico Fullbody & VO2 Max (Fase 10)	Raise: 8 min remo Z2. Act: Jumping jacks + Movilidad global. Pot: Aproximación 1 vuelta suave.	• Kettlebell Swing Explosivo Ligero (4x20)	• Flexiones de Pecho (Push-Ups) a Ritmo (3x15-20) • Remo Invertido Peso Corporal (3x15-20)	• Plancha Dinámica (3x60s) • Salto a la Comba (3x45s)	Cardio: 8 min paseo Z1. SNC: Respiración caja 4s.