

EJERCICIOS	Rango de Carga (% del Peso Corporal)	CONSIDERACIONES
Sentadillas (Squats)	40-70%	Mayor carga favorece la fuerza, pero reduce la velocidad. Para mayor explosividad, acercarse al 40%.
Zancadas (Lunges)	20-60%	Se recomienda trabajar en el rango inferior (20-40%) en fases de competición para mantener rapidez.
Peso Muerto (Deadlift)	40-70%	Igual que en las sentadillas: mayor fuerza con cargas más altas, pero con un impacto en la explosividad.
Gemelos e Isquiotibiales (Ejercicios específicos)	20-40%	Trabajar en el rango inferior favorece la velocidad y la capacidad de salto.
Otros ejercicios (Remo, Press de Pectoral, etc.)	20-50%	Mantener cargas moderadas para garantizar explosividad sin comprometer la técnica.