

EJERCICIOS	SERIES	REPETICIONES	RPE (1-10)	PÉRDIDA DE VELOCIDAD (1-10)
Pliométricos en escalera	3	10 saltos	7-8	1-3 (mínima pérdida)
Multisaltos laterales	3	8 saltos por lado	7-8	1-3
Jumps en caja	3	6 saltos	8	3-5 (moderada pérdida)
Sentadillas (Squats)	3	10 repeticiones	7	N/A
Zancadas (Lunges)	3	10 repeticiones por pierna	7	N/A
Peso Muerto (Deadlift)	3	10 repeticiones	7	N/A
Gemelos e Isquiotibiales	3	10 repeticiones	7	N/A
Remo con barra o mancuerna	3	10 repeticiones	7-8	N/A
Press de Pectoral (o Push-ups explosivos)	3	10 repeticiones	7	N/A
Jefferson Curl	3	8 repeticiones	6-7	N/A
Dead Bug	3	12 repeticiones (alternando)	6	N/A
Fitball para Glúteos/Isquiotibiales	3	10 repeticiones	7	N/A
Remo invertido (para trabajar espalda y core)	3	10 repeticiones	7	N/A