

OFF-CAMP - MESOCICLO 1 – SEMANA 1

DÍA1	EJERCICIO	SET/REP	TEMPO	DESC	%/RPE
A1	SL SNAP DOWNS	2X5(X.LADO)	2"LAND ISO	30"-45"	
B1	SKATERS JUMPS	2X5(X.LADO)	1"LAND	30"-45"	
C1	SLED DRAG ROW	4X10		15"-30"	70%
D1	BACK SQUAT BARBELL	4X12	1.3.1.0		RPE 7
D2	ISO SQUAT	4X10	3sxREP	2'	
E1	RDL	4X10(X.LADO)	1.2.1.0	1'	RPE 7
F1	SL CALF RAISES	4X10(X.LADO)	1.2.1.0	1'	RPE 7
G1	HYPEREXTENSION	4X12	2.2.2.0	1'	RPE 7

DÍA2	EJERCICIO	SET/REP	TEMPO	DESC	%/RPE
A1	DEPH JUMPS	2X10	2"LAND ISO	30"-45"	
B1	BROAD JUMPS	2X10	2"LAND ISO	30"-45"	
C1	ROPE SLAMS	2X10		30"-45"	
D1	BENCH PRESS	4X12	1.3.1.0		RPE 7
D2	BAND PULL APPARTS	4X10	1.3.1.0	2'	
E1	PULL UPS	4X10	1.2.1.0	1'	RPE 7
F1	BANDED TRICEPS EXTENSION	4X12	1.2.1.0	1'	RPE 7
G1	DB SHRUGS	4X15	1.2.1.0	1'	RPE 7

INTERCALAR LOS DÍA 1 Y 2 CON EL DÍA 1B Y 2B DEJANDO UN TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE UNAS 12H-24H PARA EL DÍA 1B Y UNAS 48H PARA EL DÑIA 2B

DÍA 1B	EJERCICIO	SET/REP	HR/FC	DESC	%/RPE
A1	RUNNING CARRERA SUAVE	1X30'-40'	120-140		

DÍA 2B	EJERCICIO	SET/REP	HR/FC	DESC	%/RPE
A1	METABOLIC CONDITION CIRCUIT	4X4'	150-165	2'OFF	

OFF-CAMP - MESOCICLO 1 – SEMANA 2

DÍA1	EJERCICIO	SET/REP	TEMPO	DESC	%/RPE
A1	SL SNAP DOWNS	2X5(X.LADO)	2"LAND ISO	30"-45"	
B1	SKATERS JUMPS	2X5(X.LADO)	1"LAND	30"-45"	
C1	SLED DRAG ROW	4X10		15"-30"	70%
D1	BACK SQUAT BARBELL	4X10	1.3.1.0		RPE 8
D2	ISO SQUAT	4X10	3sxREP	2'	
E1	RDL	4X10(X.LADO)	1.2.1.0	1'	RPE 8
F1	SL CALF RAISES	4X10(X.LADO)	1.2.1.0	1'	RPE 8
G1	HYPEREXTENSION	4X12	2.2.2.0	1'	RPE 8

DÍA2	EJERCICIO	SET/REP	TEMPO	DESC	%/RPE
A1	DEPH JUMPS	2X10	2"LAND ISO	30"-45"	
B1	BROAD JUMPS	2X10	2"LAND ISO	30"-45"	
C1	ROPE SLAMS	2X10		30"-45"	
D1	BENCH PRESS	4X12	1.3.1.0		RPE 8
D2	BAND PULL APPARTS	4X10	1.3.1.0	2'	
E1	PULL UPS	4X10	1.2.1.0	1'	RPE 8
F1	BANDED TRICEPS EXTENSION	4X12	1.2.1.0	1'	RPE 8
G1	DB SHRUGS	4X15	1.2.1.0	1'	RPE 8

INTERCALAR LOS DÍA 1 Y 2 CON EL DÍA 1B Y 2B DEJANDO UN TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE UNAS 12H-24H PARA EL DÍA 1B Y UNAS 48H PARA EL DÑA 2B

DÍA 1B	EJERCICIO	SET/REP	HR/FC	DESC	%/RPE
A1	RUNNING CARRERA SUAVE	1X40-50'	130-150		

DÍA 2B	EJERCICIO	SET/REP	HR/FC	DESC	%/RPE
A1	METABOLIC CONDITION CIRCUIT	4X5'	150-165	2'OFF	

OFF-CAMP - MESOCICLO 1 – SEMANA 3

DÍA1	EJERCICIO	SET/REP	TEMPO	DESC	%/RPE
A1	SL TUCK JUMP	2X5(X.LADO)	2"LAND ISO	30"-45"	
B1	REACTIVE SKATERS JUMPS	2X5(X.LADO)	1"2ºLAND	30"-45"	
C1	SLED DRAG FACE PULL	4X10		15"-30"	70%
D1	BACK SQUAT BARBELL	4X10	3.0.X.0		RPE 8-9
D2	HIP CIRCLE SQUAT	4X10	3sxREP	2'	
E1	GHR	4X10(X.LADO)	3.0.X.0	1'	RPE 8-9
F1	SEATED CALF RAISES	4X10(X.LADO)	3.0.X.0	1'	RPE 8-9
G1	HYPEREXTENSION	4X12	3.0.X.0	1'	RPE 8-9

DÍA2	EJERCICIO	SET/REP	TEMPO	DESC	%/RPE
A1	DEPH JUMPS	2X10	2"LAND ISO	30"-45"	
B1	BROAD JUMPS	2X10	2"LAND ISO	30"-45"	
C1	ROPE SLAMS	2X10		30"-45"	
D1	CLOSE GRIP BENCH PRESS	4X10	3.0.X.0		RPE 8-9
D2	BLACK BURNS	4X10	3.0.X.0	2'	
E1	PULL UPS WEIGHTED	4X10	3.0.X.0	1'	RPE 8-9
F1	TRICEPS EXTENSION	4X12	3.0.X.0	1'	RPE 8-9
G1	OH DB SHOULDER (DUMBBELL)	4X12	3.0.X.0	1'	RPE 8-9

INTERCALAR LOS DÍA 1 Y 2 CON EL DÍA 1B Y 2B DEJANDO UN TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE UNAS 12H-24H PARA EL DÍA 1B Y UNAS 48H PARA EL DÑA 2B

DÍA 1B	EJERCICIO	SET/REP	HR/FC	DESC	%/RPE
A1	RUNNING BUEN RITMO	1X50'-60'	140-160		

DÍA 2B	EJERCICIO	SET/REP	HR/FC	DESC	%/RPE
A1	METABOLIC CONDITION CIRCUIT	5X6'	140	1'	

OFF-CAMP - MESOCICLO 1 – SEMANA 4

DÍA1	EJERCICIO	SET/REP	TEMPO	DESC	%/RPE
A1	SL TUCK JUMP	2X5(X.LADO)	2"LAND ISO	30"-45"	
B1	REACTIVE SKATERS JUMPS	2X5(X.LADO)	1"2ºLAND	30"-45"	
C1	SLED DRAG FACE PULL	4X10		15"-30"	70%
D1	BACK SQUAT BARBELL	4X10	3.0.X.0		RPE 9
D2	HIP CIRCLE SQUAT	4X10	3sxREP	2'	
E1	GHR	4X10(X.LADO)	3.0.X.0	1'	RPE 9
F1	SEATED CALF RAISES	4X10(X.LADO)	3.0.X.0	1'	RPE 9
G1	HYPEREXTENSION	4X12	3.0.X.0	1'	RPE 9

DÍA2	EJERCICIO	SET/REP	TEMPO	DESC	%/RPE
A1	DEPH JUMPS	2X10	2"LAND ISO	30"-45"	
B1	BROAD JUMPS	2X10	2"LAND ISO	30"-45"	
C1	ROPE SLAMS	2X10		30"-45"	
D1	CLOSE GRIP BENCH PRESS	4X10	3.0.X.0		RPE 9
D2	BLACK BURNS	4X10	3.0.X.0	2'	
E1	PULL UPS WEIGHTED	4X10	3.0.X.0	1'	RPE 9
F1	TRICEPS EXTENSION	4X12	3.0.X.0	1'	RPE 9
G1	OH DB SHOULDER (DUMBBELL)	4X12	3.0.X.0	1'	RPE 9

INTERCALAR LOS DÍA 1 Y 2 CON EL DÍA 1B Y 2B DEJANDO UN TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE UNAS 12H-24H

DÍA 1B	EJERCICIO	SET/REP	HR/FC	DESC	%/RPE
A1	CYCLING CARRERA SUAVE	1X30'	120		

DÍA 2B	EJERCICIO	SET/REP	HR/FC	DESC	%/RPE
A1	CYCLING CARRERA SUAVE	1X30'	120		

OFF-CAMP - MESOCICLO 1 – SEMANA 5

DÍA1	EJERCICIO	SET/REP	TEMPO	DESC	%/RPE
A1	LUNGE JUMP	2X5(X.LADO)		30"-45"	
B1	V JUMPS (ALTERNATING)	2X5(X.LADO)	1"LAND	30"-45"	
C1	INVERTED ROW ASSISTED (BAND)	6X3		15"-30"	
D1	BACK SQUAT BARBELL	5X8	0.0.X.0		RPE 9
D2	LATERAL MONSTER WALK	5X8	3sxREP	2'	
E1	BB RDL	4X10(X.LADO)	0.0.X.0	1'	RPE 9
F1	SL CALF RAISES	4X10(X.LADO)	0.0.X.0	1'	RPE 9
G1	REVERSE HYPER	4X15	0.2.0.0	1'	RPE 9

DÍA2	EJERCICIO	SET/REP	TEMPO	DESC	%/RPE
A1	DEPH JUMPS	2X10		30"-45"	
B1	BROAD JUMPS	2X10		30"-45"	
C1	MB SLAMS	2X10		30"-45"	
D1	BENCH PRESS	5X8	0.0.X.0		RPE 9
D2	5 POINTS WALL	5X10		2'	
E1	PULL UPS CLOSE GRIP	4X10	0.0.X.0	1'	RPE 9
F1	SLED TRICEP EXTENSION	4X12	0.0.X.0	1'	RPE 9
G1	SA LANDMINE PRESS	4X15	0.0.X.0	1'	RPE 9

INTERCALAR LOS DÍA 1 Y 2 CON EL DÍA 1B Y 2B DEJANDO UN TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE UNAS 12H-24H PARA EL DÍA 1B Y UNAS 48H PARA EL DÍA 2B

DÍA 1B	EJERCICIO	SET/REP	HR/FC	DESC	%/RPE
A1	RUNNING CARRERA	1X40'-50'	140-160		

DÍA 2B	EJERCICIO	SET/REP	HR/FC	DESC	%/RPE
A1	METABOLIC CONDITION CIRCUIT	5X5'	150-170		

GROUND KINGS - MESOCICLO 1 – SEMANA 6

DÍA1	EJERCICIO	SET/REP	TEMPO	DESC	%/RPE
A1	LUNGE JUMP	2X5(X.LADO)		30"-45"	
B1	V JUMPS (ALTERNATING)	2X5(X.LADO)	1"LAND	30"-45"	
C1	INVERTED ROW ASSISTED (BAND)	6X3		15"-30"	
D1	BACK SQUAT BARBELL	5X8	0.0.X.0		RPE 9
D2	LATERAL MONSTER WALK	5X10	3sxREP	2'	
E1	BB RDL	4X10(X.LADO)	0.0.X.0	1'	RPE 9
F1	SL CALF RAISES	4X10(X.LADO)	0.0.X.0	1'	RPE 9
G1	REVERSE HYPER	4X15	0.2.0.0	1'	RPE 9

DÍA2	EJERCICIO	SET/REP	TEMPO	DESC	%/RPE
A1	REACTIVE DEPH JUMPS TO SIDE	2X10		30"-45"	
B1	REACTIVE BROAD JUMP	2X10		30"-45"	
C1	MB SLAMS	2X10		30"-45"	
D1	BENCH PRESS	4X10	0.0.X.0		RPE 9
D2	5 POINTS WALL	4X10		2'	
E1	PULL UPS CLOSE GRIP	4X10	0.0.X.0	1'	RPE 9
F1	SLED TRICEP EXTENSION	4X12	0.0.X.0	1'	RPE 9
G1	SA LANDMINE PRESS	4X15	0.0.X.0	1'	RPE 9

INTERCALAR LOS DÍA 1 Y 2 CON EL DÍA 1B Y 2B DEJANDO UN TIEMPO DE RECUPERACIÓN DE UNAS 12H-24H PARA EL DÍA 1B Y UNAS 48H PARA EL DÍA 2B

DÍA 1B	EJERCICIO	SET/REP	HR/FC	DESC	%/RPE
A1	RUNNING CARRERA	1X50'-60'	140-160		

DÍA 2B	EJERCICIO	SET/REP	HR/FC	DESC	%/RPE
A1	METABOLIC CONDITION CIRCUIT	5X5'	150-170	2'OFF	

MANUAL DEL ENTRENAMIENTO

Bienvenid@s al TMC OFF CAMP de 6 semanas en TMC online, en primer lugar, agradecerles el haber confiado en nosotros al contratar uno de nuestros programas de entrenamiento. A continuación, les explicaremos unas pequeñas pautas para poder entender y progresar de la forma correcta a lo largo del programa de entrenamiento que hemos preparado para vosotros.

Antes de empezar queremos dejar muy claro que la prescripción de este camp de entrenamiento, debe seguirse de la forma correcta para conseguir los resultados esperados. Es importante seguir el programa como lo hemos diseñado para poder provocar el estímulo necesario y así conseguir la mejora de rendimiento.

Es muy importante que, aunque algunos atletas o personas creen que pueden realizar más días de entrenamiento no lo hagan siempre y cuando no tengan un profesional asesorándolos como aumentar un poco más. Hay que tener en cuenta que este programa está diseñado para dejar los espacios óptimos de recuperación entre sesiones. Al mismo tiempo hay que tener en cuenta que es un programa de fuerza y acondicionamiento el cual los atletas lo seguirán en paralelo con sus entrenamientos de las correspondientes disciplinas. Dicho esto, esperamos que sean conscientes que el hecho de entrenar los skills y el S&C en exceso puede llevarles a un sobre entrenamiento evitando al atleta cumplir su evolución.

También es importante mencionar que toda persona que vaya a realizar el programa de entrenamiento TMC OFF CAMP no debe sufrir ningún tipo de discapacidad y debe estar en perfectas condiciones para poder realizarlo. Ante cualquier duda consultar con su médico.

EL PROGRAMA

El programa consta de 1 mesociclo que tiene una durada de 6 semanas en total. El programa contiene de un video introductorio y una hoja con el diseño del programa. En el video se os hace una breve descripción de la fase en que os encontráis y como se va a desarrollar y por qué.

Si en algún momento algún video no está disponible por un periodo prolongado contactad con soporte y si es de necesidad inmediata podéis encontrarlos fácilmente en google.

1. CALENTAMIENTO: Un período de calentamiento es muy importante antes de cualquier actividad atlética. El objetivo es preparar al atleta mental y físicamente para el ejercicio que vamos a realizar a continuación. Calentad siempre de una forma coherente a vuestro entrenamiento.

2. EJECUCIÓN DE LOS EJERCICIOS: Para una correcta mejora en vuestro performance mientras seguís el programa, deberéis realizar los ejercicios con la técnica adecuada. De este modo no solo mejoraréis vuestro rendimiento, sino que estaréis reduciendo el riesgo de lesión. Seguramente la mayoría vais a hacer por primera vez ejercicios que anteriormente no habéis realizado, tenéis que coger conciencia del posicionamiento e incluso si es necesario antes de empezar el programa realizar alguna prueba.

3. LEVANTAMIENTOS - CONTROL DEL PESO: Como mencionábamos anteriormente es muy importante seguir el programa y cumplir con sus indicaciones. Las personas que no están familiarizadas con los levantamientos necesitarán ir cogiendo conciencia de que cantidad de peso pueden mover para poder lograr las repeticiones indicadas, de ahí que utilicemos el **RPE** para obtener nuestra **sensación de esfuerzo**. **Repetimos que es muy importante realizar las series y repeticiones marcadas en el programa**. Los atletas más avanzados ya tenéis un control del RM y para los atletas más noveles en os hemos facilitado el RPE de la escala de Borg, con el que aprenderéis a trabajar desde un punto de percepción.

También puedes encontrar complementos para el seguimiento del programa

[BASE DE DATOS EJERCICIOS TMC ONLINE](#)

[TMC online Youtube](#)

[TMC online Vimeo](#)