

EJERCICIO DE PRINCIPIO DE VARIEDAD

DEPORTE: PESAS CUALIDAD FUERZA

La variedad no se realiza únicamente variando ejercicios, también se pueden variar los métodos, medios y cargas de trabajo a utilizar. Un ejemplo de variedad de entrenamiento de fuerza sería alternar según el criterio del entrenador los seis parámetros que componen una carga de entrenamiento y que os muestro a continuación:

1. Volumen (repeticiones)
2. Tonelaje (Kg x repetición)
3. Intensidad (%)
4. Frecuencia (Nº de entrenamientos/semana)
5. Densidad, (Relación de tiempos de trabajo y descanso)
6. Duración (Tiempo de duración de la sesión)

También podemos variar el entrenamiento teniendo en cuenta los siguientes conceptos:

- Material deportivo: fitball, bandas elásticas, pelotas medicinales, TRX etc..
- Contracción muscular: concéntrica, isométrica, excéntrica, ansiométrica, isotónica e isocinética.
- Maquinas: Poleas, excéntricas o levas, palancas, resortes.
- Tipo de resistencias: Gravitacional (pesas), Neumática, Hidráulica, fricción, elástica.
- Número de articulaciones: monoarticulares o poliarticulares.
- Combinación de sistemas energéticos.
- Alternancia de los diferentes grupos musculares en el trabajo de fuerza. Por ejemplo: combinar tren superior, abdominales, tren inferior.
- Creatividad del entrenador realizando gran variedad de ejercicios.

Una vez hemos explicado en que consiste el principio de variedad de entrenamiento vamos a crear una rutina de trabajo de fuerza variando los parámetros de tonelaje o carga, frecuencia e intensidad para hacerlo sencillo.

EN SU CUADERNO REALICE EL EJERCICIO DEL FORO QUE CONSISTE EN LLENAR LA TABLA DE ACUERDO A LA INFORMACION

Mesociclo para construcción de masa muscular:

A, B,C,D representan trabajos más pesados.

A1,B1,C1 entrenamientos con pesas más ligeros

RUTINA	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Rutina 1	A	B	C		D	A1	
Rutina 2	B	C	D		A1	B1	
Rutina 3	C	D	A		B	C1	
Rutina 4	D	A	B1		C	B1	
Rutina 5	D	C	A				



Cuando hablamos de rutinas de fuerza, la base o esqueleto de toda rutina deberían ser los movimientos multiarticulares (sentadillas, peso muerto, press banca, press militar, remo con barra y dominadas): al ser movimientos que implican a varios grupos musculares, vamos a necesitar realizar un trabajo global, y además vamos a movilizar mucha masa muscular para su ejecución.

- Sentadillas: el principal grupo muscular que vamos a trabajar con este ejercicio son los cuádriceps, y como musculatura auxiliar los glúteos, isquiosurales y core. Es el mejor ejercicio para trabajar nuestro tren

inferior siempre que no exista lesión que nos lo impida.

- Press banca: es el **ejercicio estrella para trabajar el tren superior** junto con las dominadas (pero las dominadas suelen ser más complicadas y no todo el mundo las puede hacer). Su principal músculo es el pectoral, secundado por los tríceps y, en menor medida, por los hombros.
- Peso muerto: uno de los mejores ejercicios para trabajar la fuerza global. Hay quienes lo catalogan como un ejercicio para espalda y quienes lo ven más como un ejercicio de femoral, a pesar de lo cual es uno de los que más masa muscular reclutan: isquiosurales, glúteos y zona baja de la espalda son los principales músculo que intervienen, ayudados por nuestros brazos (para sujetar la barra) y nuestro (que interviene como estabilizador de todo el cuerpo). Lo más importante en este ejercicio es cuidar la postura de nuestra espalda para evitar lesiones.
- Remo con barra: uno de los mejores ejercicios para **ganar fuerza en la espalda** es el remo en cualquiera de sus variantes. Focalizando el trabajo en la espalda, la musculatura de nuestros brazos, especialmente de los bíceps, interviene como ayuda en el movimiento.
- **Press militar**: es el principal ejercicio a la hora de trabajar los hombros, pero junto con el peso muerto uno de los ejercicios que mejor técnica requiere si no queremos lesionarnos. Con los hombros como principal grupo muscular, el trabajo estabilizador del core va a ser fundamental para proteger nuestra espalda y nuestra salud.
- **Dominadas**: Posiblemente el ejercicio más completo de todos los que hemos mencionado ya que, a excepción del tren inferior (que actúa como grupo auxiliar), todos los grupos musculares del tren superior (brazos, pectoral, espalda y hombros) intervienen de forma principal en el movimiento.



Ahora bien, aparte de estos ejercicios, que como hemos dicho deberían ser la base de nuestra rutina, existe un amplísimo abanico de ejercicios analíticos y de aislamiento que podemos utilizar para completar nuestra rutina y el trabajo a realizar. Dentro de este abanico de movimientos y ejercicios está la llamada calistenia, que

son los ejercicios realizados con nuestro propio peso corporal y que suelen ser de gran utilidad en las famosas rutinas de tipo HIIT.

Entrenamiento de fuerza sin pesas: así puedes aumentar tu fuerza en tu salón

¿Cuántas series y repeticiones?



El **número de series y repeticiones** a incluir dentro de nuestra rutina determinará que ésta sea ineficiente (si nos quedamos cortos) o demasiado pesada (si nos pasamos). Además, deberemos tener en cuenta un factor importante a la hora de calcular el número de series y repeticiones como es la frecuencia (lo que comúnmente se denomina F), ya que a mayor frecuencia semanal de entrenamiento de un grupo muscular, menor debe ser el total de series y repeticiones ya que necesitaremos **más descanso para recuperarnos del esfuerzo**.

Para que os hagáis una idea, **los culturistas suelen entrenar a una F=1** (un grupo muscular al día) ya que su intensidad es tal que necesitan de amplios periodos de recuperación. A pesar de ello, esta frecuencia

podría ser quizás un poco baja, teniendo en cuenta que **un músculo puede tardar como máximo unas 72 horas en recuperarse del todo**.

En mi opinión, una frecuencia que podría ser óptima para entrenar basándonos en **una rutina de fuerza estaría en torno a dos o tres días por semana** de entrenamiento para cada grupo muscular (tener en cuenta que los ejercicios multiarticulares implican a varios grupos musculares, por lo que esto cuenta como entrenamiento).

Dependiendo de la persona, el **número de series** que pueden realizar en un entrenamiento de fuerza **puede variar entre dos y cuatro series por cada ejercicio**, situándose el número de series en el rango anteriormente mencionado de una a seis repeticiones (a menor número de repeticiones mayor porcentaje de carga a utilizar).

La importancia del descanso entre series

Y con los anteriores apartados calculados, sólo nos falta planificar el tiempo de descanso entre series, ya que sin un descanso adecuado **nuestra recuperación no será total** y podríamos provocarnos una lesión.

Tratándose de una rutina de fuerza y, por tanto, siendo que vamos a trabajar con grandes pesos, el tiempo de descanso entre series no debería ser inferior a dos minutos ni superior a tres. En caso de ser inferior a dos minutos, podríamos **forzar a nuestro cuerpo a realizar una nueva serie sin estar recuperado**, lo que aumentará el riesgo de lesión y de fatiga. Por contra, si el descanso es superior a tres minutos, podríamos conseguir un efecto contrario y que **nuestro se "desconecte" del entrenamiento** y la siguiente serie nos cueste más que la que acabamos de realizar.

Este artículo fue originalmente publicado por Miguel Fitness en enero de 2018 y ha sido revisado para su republicación.