

Publicado en <http://www.portalfitness.com>



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

Entrenamiento con sobrecarga para principiantes

Horacio Anselmi

Horaciosco@ciudad.com.ar



MANUAL DE FUERZA Y POTENCIA VERSION IMPRESA EN PAPEL

El material teórico que suelo volcar en mis publicaciones, está generalmente ligado a los altos niveles de rendimiento deportivo. Con un poco de imaginación el lector puede utilizar estos lineamientos para el entrenamiento de principiantes. En este capítulo ejemplificaré los pasos a seguir por un principiante de edad intermedia, desde el primer día hasta transformarlo en un atleta de aceptable rendimiento, un par de años después.

Estado de situación

La gente común, no es muy afecta a la actividad física. El mayor porcentaje de personas la realiza solamente si es de carácter obligatorio, por ejemplo durante la etapa escolar.

Uno de los casos típicos que se nos puede presentar, es el de la persona de 35, 40 años de edad que decide reiniciar su actividad física abandonada ya hace 20 años, cuando estudiaba en la escuela secundaria.

Su estado actual se resume en los siguientes puntos:

1. Movilidad articular disminuida, por deficiencias en la flexibilidad y en la fuerza muscular.
2. Pobre capacidad aeróbica.
3. Sobrepeso, o inadecuada relación entre el % de grasa y el peso magro
4. Baja tolerancia al esfuerzo, a la acidez y a las molestias en general.

Evaluación inicial

La evaluación inicial debe resumir de la mejor manera posible el estado inicial del alumno, para poder en el futuro demostrarle fehacientemente su mejoría y que esto sea un aliciente para continuar con el programa.

Apto médico

Este ítem, en tantas ocasiones ignorado, no sólo por los gimnasios, sino también por las grandes instituciones deportivas, es de capital importancia. No deberíamos admitir para la

Publicado en <http://www.portalfitness.com>



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

practica de actividad física a personas que no demuestren fehacientemente su apto de salud que lo habilite para realizar deportes sin riesgos.

Evaluaciones antropométricas

De existir la posibilidad de realizar algunos de los tantos testeos de evaluación antropométrica, perfecto, las mediciones subsiguientes deberán ser con el mismo testeo y de ser posible el mismo evaluador, para que la correlación de los datos sea mayor. Algunos entrenadores solemos utilizar el calibre de medición de pliegues cutáneos, para controlar la evolución del grosor de algunos pliegues en particular. Esta costumbre es muy útil en la medición de personas obesas, que tienen pudor para ser evaluadas y en esta circunstancia podemos seguir por ejemplo simplemente la evolución del pliegue tricipital. En los primeros meses de entrenamiento con sobrecarga, la mejoría que evidencian los registros obtenidos por la evaluación antropométrica son muy importantes, lo que genera motivación para el alumno y satisfacción para el profesor.

Evaluaciones de resistencia

Existen grandes cantidades de testeos para la medición de la resistencia. La mayoría de estos son impracticables en el ámbito del gimnasio. Por otra parte el pobre nivel inicial de algunos alumnos les impide acceder al esfuerzo que representa la realización de la evaluación.

El método que proponemos es muy sencillo, se puede realizar en el ámbito del gimnasio y es apto para cualquier nivel de principiantes.

Elementos:

1 cardiotacómetro

1 compás de piano o una cassette con ritmo moderado y fijo en batidas por minuto.

1 tarima de 40 cm de altura

1 cronómetro

Forma de realización

El testeo consiste en subir y bajar de la tarima, alternando las piernas y respetando el ritmo que nos propone el cassette.

Antes de empezar la prueba colocaremos el cardiotacómetro al alumno para poder registrar la variación de sus pulsaciones, tomando un registro inicial.

Una vez iniciada la prueba controlaremos la frecuencia cardiaca cada 15 segundos. La misma se irá incrementando paulatinamente hasta que al cabo de un cierto período de tiempo la misma frecuencia se reiterará en durante por lo menos 45" indicándonos una adaptación de la respuesta cardiorrespiratoria a la intensidad del ejercicio. En este



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

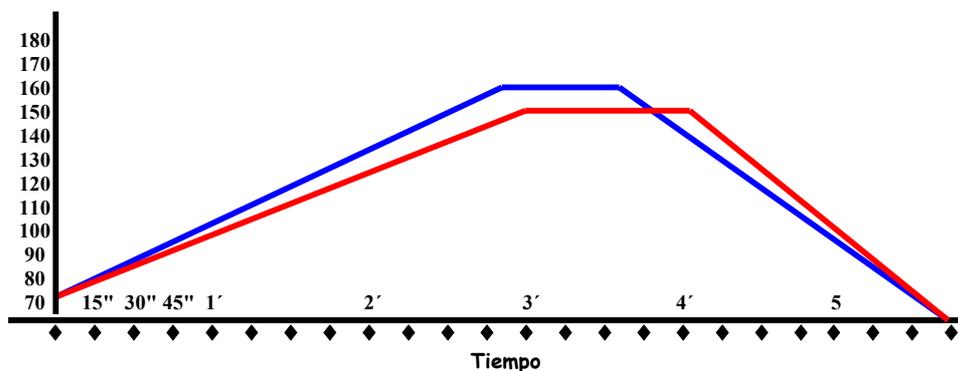
Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

momento detendremos la prueba, y seguiremos controlando la frecuencia cada 15 segundos, durante la fase de recuperación hasta que la misma sea total.

Ejemplo

Frecuencia Cardíaca



Nivel de la evaluación inicial —

Nivel de una evaluación posterior —

A medida que avanza la frecuencia cardíaca irá incrementándose paulatinamente hasta llegar a un punto en que la respuesta cardiorrespiratoria se transforma en un a meseta indicándonos que el organismo se ha adaptado temporariamente a la exigencia del ejercicio. Si suspendemos la ejecución en este punto la frecuencia cardíaca irá paulatinamente descendiendo hasta el nivel de iniciación. Si graficáramos la evaluación inicial y una posterior correspondiente a algunas semanas de entrenamiento observaríamos las siguientes diferencia entre ambas:

- 1 La curva de ascenso será menos empinada en la segunda.
- 2 La meseta de la segunda se presentará en un nivel menor de frecuencia cardíaca.
- 3 La curva de recuperación será más empinada en la segunda
4. La superficie total bajo la curva, será mucho menor en la segunda evaluación.

Todas estas diferencias denotan una mejoría en la resistencia producto del entrenamiento que propendremos.

Evaluaciones de fuerza



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

Existe bibliografía que recomienda evaluar la fuerza máxima de los principiantes. Considero a esta idea poco menos que descabellada. Un principiante no sólo corre riesgos en esta evaluación máxima, sino que la misma no tiene ningún sentido. El principiante por mera adaptación neurológica mejorará raudamente sus niveles de fuerza, además las intensidades de carga necesarias para acceder al entrenamiento inicial son tan bajas que no necesitan evaluación alguna, salvo algo de criterio por parte del entrenador. Sin embargo el entrenador debe hacer notar a su dirigido la notable mejoría en su capacidad de fuerza que se constata continuamente en el entrenamiento de los principiantes, porque esto constituye un agente de motivación y un aliciente para continuar entrenando.

Propuesta

La propuesta que elaboremos deberá intentar mejorar el estado de situación de la forma más sencilla y práctica posible. Nuestro primer objetivo será recuperar la capacidad de movimiento utilizando ejercicios que involucren los grandes grupos musculares con amplios rangos de ejecución.

Para comenzar dos entrenamientos semanales serán suficientes.

Primer día de entrenamiento

Nº	Ejercicio	Cantidad
1	Bicicleta	5 min
2	Abdominales	10 rep
3	Espinales	10 rep
4	Prensa a 45°	10 rep
5	Aperturas en banco plano	10 rep
6	Elevaciones laterales	10 rep
7	Tirones en polea	10 rep
8	Bicicleta	10 min
9	Ejercicios de elongación	

El primer ejercicio consistirá en utilizar la bicicleta fija en un ritmo suave durante cinco minutos con el objetivo de aumentar la temperatura corporal.

El segundo será un ejercicio para la musculatura abdominal, debemos recordar que la función de este grupo muscular es la de acercar la parrilla costal a la pelvis, para ello "enrosca" la columna vertebral, sobre sí misma. Es conveniente colocar las piernas sobre un

Publicado en <http://www.portalfitness.com>



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

banco para anular la acción del psoas y demás flexores de la cadera. Algunos principiantes no pueden completar la flexión ni siquiera en el llano. Para ellos es recomendable la utilización de un plano inclinado a su favor que les permita completar el rango del movimiento

El tercer ejercicio será un ejercicio destinado a fortalecer los paravertebrales y lumbares. En un principiante son recomendables los siguientes: Nado largo, Rbietas, Empujo la piedra, Limpiaparabrisas

El hecho de comenzar el entrenamiento con ejercicios que aporten sostén a la columna vertebral, tiene una explicación fundamental. El trabajo con sobrecarga es una disciplina con un índice bajísimo de lesiones. Las pocas que se producen agreden fundamentalmente la zona lumbar. Por eso es necesario reforzar la zona desde el principio.

El cuarto ejercicio comienza a trabajar los grandes grupos musculares empezando por las piernas mediante la prensa a 45°. Este ejercicio permite entrenar convenientemente las piernas sin involucrar a la columna vertebral.

El quinto ejercicio es para pectorales, podemos realizar aperturas con mancuernas. Si el gimnasio dispone de una máquina peck-deck, también llamada mariposa, es preferible utilizarla en un principio en lugar de las mancuernas. La máquina proporcionará un recorrido cautivo que facilitará la tarea del principiante.

El sexto ejercicio trabajará los hombros y los trapecios, utilizaremos entonces elevaciones laterales con mancuernas o la máquina que realiza un trabajo similar.

El séptimo ejercicio involucrará la musculatura dorsal, el ejercicio será el de tirones en polea. El agarre será un poco mayor que el ancho de hombros con el objeto de permitir el recorrido más amplio posible.

La experiencia nos ha demostrado que luego de realizar ejercicios con sobrecarga, se potencia la acción de los ejercicios aeróbicos, por este motivo cerraremos el primer entrenamiento con algún ejercicio aeróbico sin impacto. El área funcional recomendable para utilizar es la subaeróbica. Esta se puede identificar mediante la utilización de un cardiotacómetro o sencillamente es el nivel de ejercitación en el cual el alumno puede mantener una conversación mientras entrena. Si pierde el aliento, y la palabra se entrecorta debe reducir la intensidad de la tarea. La tarea debe finalizar ante la primera sensación de cansancio o acidez, circunstancia que ocurrirá aproximadamente a los 10 minutos de ejecución.

Los ejercicios de elongación deben ser sencillos y no deben provocar dolor, es aconsejable mantener las posiciones alrededor de 15 segundos. La tarea de elongación que se realiza al final del trabajo, tiene más que nada una intención terapéutica de favorecer la recuperación y de eliminar parte de los dolores musculares que se producen a posteriori del entrenamiento

Algunas consideraciones acerca del primer día



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

La elección de los ejercicios puede ser criticada argumentando que hay algunos de mayor calidad para cada grupo muscular. Esto es absolutamente cierto. La explicación es la siguiente:

En una primera instancia, no son necesarios ejercicios con una gran capacidad de reclutamiento de unidades motoras y por ende con una gran intensidad de aplicación, Por el contrario ejercicios de menor calidad, ejercen en el principiante un idéntico estímulo superador y nos deja para una instancia posterior a los mejores ejercicios, para que estos nos permitan continuar con la superación

La actitud del instructor

El instructor deberá ejecutar el mismo cada ejercicio, para ejemplificar la forma adecuada. Luego deberá corregir al alumno y proseguir con el siguiente ejercicio.

El peso que utilizará el alumno en este primer día será un peso moderado, que le permita realizar las repeticiones asignadas con facilidad.

Segundo día

El descanso existente entre el primer y segundo día deberá ser de al menos 48hs.

Una organización ideal sería la de Lunes - Jueves o Martes - Viernes.

El segundo día de entrenamiento no diferirá demasiado del primero y la estructura será la siguiente.

Segundo día de entrenamiento

Nº	Ejercicio	Cantidad
1	Bicicleta	5 min
2	Abdominales	10 rep
3	Espinales	10 rep
4	Prensa a 45°	10 rep
5	Aperturas en banco plano	10 rep
6	Elevaciones laterales	10 rep
7	Tirones en polea	10 rep
8	Bicicleta	10 min
9	Ejercicios de elongación	

El comienzo con 5 minutos de bicicleta será esencialmente igual al primer día.

A continuación el entrenador volverá a ejemplificar los ejercicios, pidiéndole al alumno que los ejecute a continuación, mientras él corrige los defectos y si lo cree necesario, incrementa ligeramente el peso de ejecución. Al término del ejercicio de tirones en polea, el



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

alumno comienza nuevamente por los ejercicios abdominales, pasando luego de un ejercicio a otro sin descanso intermedio, en la modalidad circuito. El objetivo de la realización del circuito es aumentar la cantidad de trabajo sin registrar demasiado aumento local de la concentración de ácido láctico, debido a que cada ejercicio se reitera después de un tiempo tal, que el tiempo de lavado y recuperación se encuentra absolutamente garantizado. Asimismo, durante el tiempo en el que se está realizando el circuito, el alumno mantiene una frecuencia cardiaca de alrededor del 60-70% de su frecuencia cardiaca máxima. Esta circunstancia al cabo de cierto tiempo le aportará mejoras en la resistencia general. El final será el mismo 10 minutos de bicicleta y ejercicios de elongación.

Segunda semana

Tercer día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	10 rep
3 Espinales	10 rep
4 Prensa a 45°	10 rep
5 Aperturas en bco plano	10 rep
6 Elevaciones laterales	10 rep
7 Tirones en polea	10 rep
8 Bicicleta	10 min
9 Ejercicios de elongación	

Cuarto día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	10 rep
3 Espinales	10 rep
4 Prensa a 45°	10 rep
5 Aperturas en bco plano	10 rep
6 Elevaciones laterales	10 rep
7 Tirones en polea	10 rep
8 Bicicleta	10 min
9 Ejercicios de elongación	

A partir de la segunda semana intentaremos ir aumentando paulatinamente el número de circuitos. El instructor seguirá ajustando los pesos de ejecución, tratando ya que el alumno alcance las diez repeticiones pero con cierta dificultad.

Tercera semana

Quinto día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	10 rep
3 Espinales	10 rep

Sexto día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	10 rep
3 Espinales	10 rep



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

4	Tirones en polea	10 rep	x 3	4	Prensa a 45°	10 rep	x 4
5	Aperturas en bco plano	10 rep		5	Elevaciones laterales	10 rep	
6	Elevaciones laterales	10 rep		6	Aperturas en bco plano	10 rep	
7	Prensa a 45°	10 rep		7	Tirones en polea	10 rep	
8	Bicicleta	15 min		8	Bicicleta	15 min	
9	Ejercicios de elongación			9	Ejercicios de elongación		

Durante la tercer semana la cantidad de circuitos aumenta a cuatro y los minutos de bicicleta a 15. Durante esta semana es conveniente variar el orden de los ejercicios con el objeto de aportar una circunstancia mas para la adaptación y la mejoría.

Cuarta semana

Séptimo día

Octavo día

Nº Ejercicio	Cantidad		Nº Ejercicio	Cantidad	
1	Bicicleta	5 min	1	Bicicleta	5 min
2	Abdominales	10 rep	2	Abdominales	10 rep
3	Espinales	10 rep	3	Espinales	10 rep
4	Prensa a 45°	10 rep	4	Prensa a 45°	10 rep
5	Aperturas en bco plano	10 rep	5	Aperturas en bco plano	10 rep
6	Elevaciones laterales	10 rep	6	Elevaciones laterales	10 rep
7	Tirones en polea	10 rep	7	Tirones en polea	10 rep
8	Bicicleta	15 min	8	Bicicleta	15 min
9	Ejercicios de elongación		9	Ejercicios de elongación	

Al término del primer mes de entrenamiento, debemos evaluar a nuestro alumno. Observaremos importantes mejoras en el test de resistencia. Grandes mejoras en los pesos de ejecución de los ejercicios. Una pequeña pero significativa mejora en el porcentaje de grasa corporal, que puede estar acompañada o no de un descenso del peso corporal. Algunas mujeres que se inician en el trabajo con sobrecarga con la intención de perder peso y reducir sus perímetros corporales, obtienen el efecto contrario. Esta circunstancia es perfectamente factible en el comienzo, gracias a un aumento de los depósitos de glucógeno musculares, que inducen a un a pequeña hipertrofia con leve aumento del peso corporal. Este hecho, no debe ser tomado como un efecto negativo, ya que él % de grasa de todas maneras disminuirá. De todas formas esta tendencia al aumento de peso, no persistirá. A partir del inicio del segundo mes de entrenamiento es muy importante aconsejar al alumno que concurra al nutricionista. La elaboración de una dieta acorde a sus necesidades, sin ninguna duda potenciará los resultados del entrenamiento que proponemos.



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

Segundo Mes

Primera semana

Primer día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	15 rep
3 Espinales	15 rep
4 Prensa a 45°	10 rep
5 Aperturas en máquina	10 rep
6 Deltoides en máquina	10 rep
7 Remo en polea	10 rep
8 Bicicleta	20 min
9 Ejercicios de elongación	

Segundo día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	15 rep
3 Espinales	15 rep
4 Prensa a 45°	10 rep
5 Aperturas en bco plano	10 rep
6 Elevaciones laterales	10 rep
7 Tirones en polea	10 rep
8 Bicicleta	20 min
9 Ejercicios de elongación	

Los cambios que produciremos a partir del segundo mes serán los siguientes:

Aumento progresivo de las repeticiones de lumbares y abdominales.

Variación de los tipos de ejercicios respetando el grupo muscular involucrado.

Disminución de la métrica del circuito original de seis ejercicios a dos superseries de tres ejercicios con el objetivo de ir aumentando la intensidad localizada

Segunda semana

Tercer día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	15 rep
3 Espinales	15 rep
4 Prensa a 45°	10 rep
5 Aperturas en máquina	10 rep
6 Deltoides en máquina	10 rep
7 Remo en polea	10 rep
8 Bicicleta	20 min
9 Ejercicios de elongación	

Cuarto día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	15 rep
3 Espinales	15 rep
4 Prensa a 45°	10 rep
5 Aperturas en bco plano	10 rep
6 Elevaciones laterales	10 rep
7 Tirones en polea	10 rep
8 Bicicleta	20 min
9 Ejercicios de elongación	

En la segunda semana la cantidad de superseries de tres ejercicios aumento a 5, a partir de la tercera semana, plantearemos superseries de sólo 2 ejercicios.



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

Tercera semana

Quinto día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	20 rep
3 Espinales	20 rep
4 Prensa a 45°	10 rep
5 Aperturas en máquina	10 rep
6 Deltoides en máquina	10 rep
7 Remo en polea	10 rep
8 Bicicleta	20 min
9 Ejercicios de elongación	

Sexto día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	20 rep
3 Espinales	20 rep
4 Prensa a 45°	10 rep
5 Aperturas en bco inclinado	10 rep
6 Elevaciones frontales	10 rep
7 Tirones en polea	10 rep
8 Bicicleta	20 min
9 Ejercicios de elongación	

Cuarta semana

Sexto día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	20 rep
3 Espinales	20 rep
4 Prensa a 45°	10 rep
5 Aperturas en máquina	10 rep
6 Deltoides en máquina	10 rep
7 Remo en polea	10 rep
8 Bicicleta	20 min
9 Ejercicios de elongación	

Séptimo día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	20 rep
3 Espinales	20 rep
4 Prensa a 45°	10 rep
5 Aperturas en bco inclinado	10 rep
6 Elevaciones frontales	10 rep
7 Tirones en polea	10 rep
8 Bicicleta	20 min
9 Ejercicios de elongación	

La evaluación correspondiente al fin del segundo mes nos mostrará la continua evolución de la mejoría



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

Tercer Mes

Primera semana

Primer día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	25 rep } x 4
3 Espinales	25 rep }
4 Prensa a 45°	10 rep x 3
5 Aperturas en máquina	10 rep x 3
6 Deltoides en máquina	10 rep x 3
7 Remo en polea	10 rep x 3
8 Bicicleta	20 min
9 Ejercicios de elongación	

Segundo día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	25 rep } x 5
3 Espinales	25 rep }
4 Prensa a 45°	10 rep x 4
5 Aperturas en máquina	10 rep x 4
6 Deltoides en máquina	10 rep x 4
7 Remo en polea	10 rep x 4
8 Bicicleta	20 min
9 Ejercicios de elongación	

El objetivo del tercer mes pasa por realizar todas las series seguidas de cada ejercicio, sintiendo la acidez localizada y aprendiendo a tolerarla.

Habrà una gran variación de ejercicios, respetando el grupo muscular involucrado.

Finalmente en las últimas dos semanas trabajaremos sobre los ejercicios básicos.

La intensidad llegará sobre el fin de la última semana, a un peso tal que nos permite hacer no más de 8 repeticiones. A partir de este momento nuestro alumno ya se encuentra preparado para acceder a un nuevo ciclo

Segunda Semana

Tercer día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	25 rep } x 4
3 Espinales	25 rep }
4 Extensiones en camilla	10 rep x 3
5 Flexiones en camilla	10 rep x 3
6 Fuerza en banco plano	10 rep x 3
7 Remo erguido	10 rep x 3
8 Remo en polea	10 rep x 3

Cuarto día

Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	25 rep } x 5
3 Espinales	25 rep }
4 Extensiones en camilla	10 rep x 4
5 Flexiones en camilla	10 rep x 4
6 Fuerza en banco plano	10 rep x 4
7 Remo erguido	10 rep x 4
8 Remo en polea	10 rep x 4



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

9 Bicicleta	20 min	9 Bicicleta	20 min
10 Ejercicios de elongación		10 Ejercicios de elongación	

Tercera semana

Quinto día

Sexto día

Nº Ejercicio	Cantidad	Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min	1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	30 rep } x 4	2 Abdominales	30 rep } x 5
3 Espinales	30 rep }	3 Espinales	30 rep }
4 Sentadillas	10 rep x 3	4 Sentadillas	10 rep x 4
5 Fuerza en banco plano	10 rep x 3	5 Fuerza en banco plano	10 rep x 4
6 Remo erguido	10 rep x 3	6 Deltoides en máquina	10 rep x 4
7 Tirones en polea	10 rep x 3	7 Tirones en polea	10 rep x 4
8 Bicicleta	20 min	8 Bicicleta	20 min
9 Ejercicios de elongación		9 Ejercicios de elongación	

Cuarta semana

Séptimo día

Octavo día

Nº Ejercicio	Cantidad	Nº Ejercicio	Cantidad
1 Bicicleta	5 min	1 Bicicleta	5 min
2 Abdominales	35 rep } x 4	2 Abdominales	35 rep } x 5
3 Espinales	35 rep }	3 Espinales	35 rep }
4 Sentadillas	10 rep x 4	4 Sentadillas	10-10-8-8
5 Fuerza en banco plano	10 rep x 4	5 Fuerza en banco plano	10-10-8-8
6 Remo erguido	10 rep x 4	6 Deltoides en máquina	10-10-8-8
7 Tirones en polea	10 rep x 4	7 Tirones en polea	10-10-8-8
8 Bicicleta	20 min	8 Bicicleta	20 min
9 Ejercicios de elongación		9 Ejercicios de elongación	

Comenzamos a entrenar. Rutinas Básicas

La primera etapa ha provocado en nuestro alumno varias adaptaciones positivas, a saber:

1. Ha mejorado su resistencia hasta tal punto que puede tolerar un entrenamiento con sobrecarga de mediana intensidad.

Publicado en <http://www.portalfitness.com>



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

2. Ha incrementado sus posibilidades de fuerza notoriamente, principalmente debido a la adaptación de sus sistemas neurológicos

3. Fortaleció su musculatura de sostén lo que le permitirá ejecutar con propiedad los ejercicios básicos.

La etapa inicial se caracterizó por una mejoría continua de todas las variables que nos interesaba desarrollar. Para proseguir con el desarrollo, debemos priorizar el aumento de la fuerza en los grandes grupos musculares.

Esta tarea será desarrollada por los ejercicios básicos: Sentadillas, Fuerza en Banco, Remo acostado, Tirones en polea, Remo erguido.

Estos ejercicios por sus características nos permiten trabajar con cargas mayores aumentando los índices de reclutamiento de unidades motoras y el compromiso fibrilar.

Mayor cantidad de masa activa, permitirá mayores cambios en el esquema corporal.

La mejoría de la fuerza esta íntimamente relacionada con la calidad de vida, no sólo por ampliar el espectro de posibilidades motrices, sino también por una mejoría de la autoestima.

Rutinas básicas

En el diseño de estas rutinas empiezan a aparecer “trucos” del alto rendimiento, que iremos debelando a medida que se vayan produciendo.

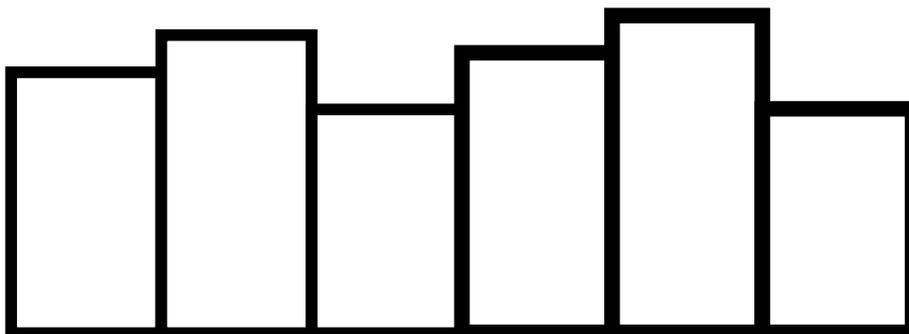
Nuestro alumno viene realizando dos sesiones semanales, pero a partir de ahora y para garantizar la continuidad de la superación debemos aumentar la frecuencia a tres veces semanales.

Estas tres sesiones serán distintas en cuanto a su régimen de cargas.

El primer día será menos exigente que el segundo y el tercer día será el más simple en cuanto al volumen pero intentará alcanzar las intensidades máximas de la semana.

El comportamiento semanal será bastante similar en cuanto a la variación de cargas.

A una semana de carga regular, le seguirá una de gran exigencia, en la tercera se disminuye la carga para propiciar una supercompensación.



Publicado en <http://www.portalfitness.com>



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

Semana 1 Semana 2 Semana 3 Semana 4 Semana 5 Semana 6

Esta misma mecánica de una semana de carga por una de descarga se puede seguir en las semanas subsiguientes, aumentando de ser necesaria ligeramente la exigencia, ciclo tras ciclo de tres semanas

Entrada en calor

Desde el primer día de entrenamiento, propusimos la realización de ejercicios para la musculatura lumbar y abdominal. El motivo principal era el de dotar de "tono" muscular a toda la región para prevenirla de cualquier potencial accidente que pudiera producirse. La capacidad de entrenamiento de estos ejercicios se ha ido incrementando a lo largo de estos tres meses de tal forma que nuestro alumno puede realizar aproximadamente 1 minuto de ejecución continua de abdominales o lumbares (alrededor de 40 repeticiones). Por supuesto, que en los segundos finales la sensación de ardor producto de la acidez, es muy importante. A continuación de los ejercicios abdominales y sin descanso intermedio, proseguirán los trabajos para lumbares, con la misma sensación de acidez, segundos después. Al cabo de 3 o 4 superseries, habremos mantenido la acidez en una vasta región del tronco durante minutos. Esta circunstancia provoca un aumento de la concentración interna de Somatotrofina. Esta hormona acelera el metabolismo y aumenta la temperatura corporal, mejorando las condiciones para el entrenamiento posterior. El siguiente ejercicio llamado Vitalización con mancuerna, es un ejercicio dinámico de fácil ejecución y factible de ser realizada en cualquier gimnasio con una simple mancuerna.

Vitalización con mancuerna

Este ejercicio como todos los ejercicios dinámicos propicia el aumento de la concentración interna de testosterona, hormona anabólica de capital importancia para el entrenamiento.

Primer día

Abdominales 1 min	} x 4
Lumbares 1 min	
Vitalización con mancuerna	10-10-10
Sentadillas	10-10-8
Fuerza en banco plano	10-10-8
Remo erguido	10-10-8
Remo acostado	10-10-8
Bicicleta	15 min
Elongación de los grupos musculares involucrados	

Publicado en <http://www.portalfitness.com>



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

El primer día de trabajo consistirá en el entrenamiento de los ejercicios básicos con una carga tal que el número de repeticiones exigido sea realizado al límite de las posibilidades. Por ejemplo: Supongamos que en el ejercicio de Fuerza en banco plano, sabemos que nuestro alumno puede hacer 10 con 40kg. Luego de un breve calentamiento inicial hacemos las 10 repeticiones con 40kg, observamos que podría hacer 10 quizás con un poco más. Colocamos 42,5kg para la segunda serie y nuestro alumno vuelve a realizar 10 pero con un gran esfuerzo. Para la tercera serie colocaremos 50kg con la exigencia de completar 8 repeticiones.

Al término de los ejercicios básicos, insistiremos con un trabajo final de bicicleta en régimen subaeróbico, con el objetivo de lavar el ácido láctico y aumentar el consumo calórico.

Segundo día

Abdominales 1 min	} x 4
Lumbares 1 min	
Vitalización con mancuerna	10-10-10
Sentadillas	10-10-8-8
Remo acostado	10-10-8-8
Remo erguido	10-10-8-8
Fuerza en banco plano	10-10-8-8
Bicicleta	15 min

Elongación de los grupos musculares involucrados

El segundo día de entrenamiento, lo habíamos planteado como algo más difícil que el primer día, variando además el orden de presentación de los ejercicios básicos.

Tercer día

Abdominales 1 min	} x 4
Lumbares 1 min	
Vitalización con mancuerna	10-10-10
Sentadillas	10-8-6
Fuerza en banco plano	10-8-6
Remo erguido	10-8-6
Remo acostado	10-8-6
Bicicleta	15 min

Elongación de los grupos musculares involucrados

El tercer día se caracteriza por un pequeño aumento de la intensidad con la aparición de una serie final de seis repeticiones.



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

Segunda Semana

Primer día

Abdominales 1 min	} x 5	
Lumbares 1 min		
Vitalización con mancuerna		10-10-10
Sentadillas		10-10-8-8
Fuerza en banco plano		10-10-8-8
Remo erguido		10-10-8-8
Remo acostado		10-10-8-8
Bicicleta		15 min
Elongación		

Segundo día

Abdominales 1 min	} x 5	
Lumbares 1 min		
Vitalización con mancuerna		10-10-10
Sentadillas		10-10-8-8-8
Remo acostado		10-10-8-8-8
Remo erguido		10-10-8-8-8
Fuerza en banco plano		10-10-8-8-8
Bicicleta		15 min
Elongación		

Tercer día

Abdominales 1 min	} x 4	
Lumbares 1 min		
Vitalización con mancuerna		10-10-10
Sentadillas		10-8-8-6
Remo acostado		10-8-8-6
Remo erguido		10-8-8-6
Fuerza en banco plano		10-8-8-6
Bicicleta		15 min
Elongación		

Si comparamos la primera y la segunda semana observaremos que la cantidad de series de 8 repeticiones es mayor para la segunda semana, circunstancia que provocará un shock de

Publicado en <http://www.portalfitness.com>



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

adaptación. Durante la tercer semana reduciremos la carga para producir una supercompensación que nos llevará en el tercer día realizar la última serie de 6 repeticiones con un peso mayor al realizado habitualmente.

Tercera semana

Primer día

Abdominales 1 min } x 4
Lumbares 1 min }
Vitalización con mancuerna 10-10-10
Sentadillas 10-10-8
Fuerza en banco plano 10-10-8
Remo erguido 10-10-8
Remo acostado 10-10-8
Bicicleta 15 min
Elongación

Segundo día

Abdominales 1 min } x 4
Lumbares 1 min }
Vitalización con mancuerna 10-10-10
Sentadillas 10-10-8-8
Remo acostado 10-10-8-8
Remo erguido 10-10-8-8
Fuerza en banco plano 10-10-8-8
Bicicleta 15 min
Elongación

Tercer día

Abdominales 1 min } x 4
Lumbares 1 min }
Vitalización con mancuerna 10-10-10
Sentadillas 10-8-6
Fuerza en banco plano 10-8-6
Remo erguido 10-8-6
Remo acostado 10-8-6



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

Bicicleta 15 min
Elongación.

Con esta semana cerramos el primer mesociclo de entrenamiento, cumpliendo el objetivo de mejorar los registros de fuerza en los ejercicios básicos.

Segundo Mesociclo

Primer día

Abdominales 1 min } x 4
Lumbares 1 min }
Vitalización con mancuerna 10-10-10
Sentadillas adelante 10-10-8
Fuerza en banco inclinado 10-10-8
Fuerza militar 10-10-8
Tirones en polea 10-10-8
Bicicleta 15 min
Elongación de los grupos musculares involucrados

Segundo día

Abdominales 1 min } x 4
Lumbares 1 min }
Vitalización con mancuerna 10-10-10
Sentadillas adelante 10-10-8-8
Tirones en polea 10-10-8-8
Fuerza militar 10-10-8-8
Fuerza en banco inclinado 10-10-8-8
Bicicleta 15 min
Elongación de los grupos musculares involucrados

Tercer día

Abdominales 1 min } x 4
Lumbares 1 min }
Vitalización con mancuerna 10-10-10
Sentadillas adelante 10-8-6
Fuerza en banco inclinado 10-8-6
Fuerza militar 10-8-6

Publicado en <http://www.portalfitness.com>



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

Tirones en polea 10-8-6
Bicicleta 15 min
Elongación de los grupos musculares involucrados

Segunda Semana

Primer día

Abdominales 1 min } x 5
Lumbares 1 min }
Vitalización con mancuerna 10-10-10
Sentadillas adelante 10-10-8-8
Fuerza en banco inclinado 10-10-8-8
Fuerza militar 10-10-8-8
Tirones en polea 10-10-8-8
Bicicleta 15 min
Elongación

Segundo día

Abdominales 1 min } x 5
Lumbares 1 min }
Vitalización con mancuerna 10-10-10
Sentadillas adelante 10-10-8-8-8
Tirones en polea 10-10-8-8-8
Fuerza militar 10-10-8-8-8
Fuerza en banco inclinado 10-10-8-8-8
Bicicleta 15 min
Elongación

Tercer día

Abdominales 1 min } x 4
Lumbares 1 min }
Vitalización con mancuerna 10-10-10
Sentadillas adelante 10-8-8-6
Tirones en polea 10-8-8-6
Fuerza militar 10-8-8-6
Fuerza en banco inclinado 10-8-8-6
Bicicleta 15 min
Elongación

Publicado en <http://www.portalfitness.com>



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

Tercera semana

Primer día

Abdominales 1 min	} x 4
Lumbares 1 min	
Vitalización con mancuerna	10-10-10
Sentadillas adelante	10-10-8
Fuerza en banco inclinado	10-10-8
Fuerza militar	10-10-8
Tirones en polea	10-10-8
Bicicleta	15 min
Elongación	

Segundo día

Abdominales 1 min	} x 4
Lumbares 1 min	
Vitalización con mancuerna	10-10-10
Sentadillas adelante	10-10-8-8
Tirones en polea	10-10-8-8
Fuerza militar	10-10-8-8
Fuerza en banco inclinado	10-10-8-8
Bicicleta	15 min
Elongación	

Tercer día

Abdominales 1 min	} x 4
Lumbares 1 min	
Vitalización con mancuerna	10-10-10
Sentadillas adelante	10-8-6
Fuerza en banco inclinado	10-8-6
Fuerza estricta	10-8-6
Tirones en polea	10-8-6
Bicicleta	15 min
Elongación.	

Muchos habrán notado que en lo ya casi 5 meses de entrenamiento aún no hemos realizado ejercicio alguno para bíceps y tríceps. Las razones son las siguientes:

Publicado en <http://www.portalfitness.com>



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

Los ejercicios para la musculatura dorsal, generalmente involucran a los bíceps, lo mismo ocurre con el tríceps que se utiliza en todos aquellos ejercicios para deltoides y pectorales que involucran la extensión de los brazos.

Si en el comienzo entrenamos los bíceps y los tríceps, corremos el riesgo de que estos no se recuperen adecuadamente al momento de entrenar los grandes músculos del tórax. Esta circunstancia generaría un trabajo ineficaz para dorsales, pectorales y deltoides, que será muy dificultoso remontar en el futuro.

Las evaluaciones deberán realizarse en la semana de descarga. Los resultados mostrarán un continuo aumento de la fuerza con hipertrofia y un a disminución del porcentaje de grasa, siempre y cuando se cumpla con la dieta adecuada.

Los siguientes mesociclos

Nuestro objetivo es la continuidad de la superación y esta viene dada por el aumento de la fuerza en los ejercicios básicos. Hemos dedicado varios pasajes de este libro a explicar, que con la reiteración de estos ejercicios utilizando la intensidad adecuada, mejoraríamos en un principio, pero luego nos detendríamos en una meseta de la que no saldremos a menos que planifiquemos la variación de cargas del entrenamiento.

Hasta ahora simplemente variamos el volumen de entrenamiento, utilizando sólo una semana de volumen alto y recuperando y probando la siguiente. La intensidad es aquella que nos permite realizar 8 - 10 repeticiones para el ejercicio elegido.

Llegará el momento en que nuestro organismo se adaptará a esta circunstancia y tendremos que aumentar nuestra propuesta, agregando por ejemplo una semana más de carga.

Ejemplo:

Tomaremos como ejemplo el ejercicio de Fuerza en banco plano

	Dia 1	Dia 2	Día 3
Semana1	10-8-8	10-8-8-8	10-8-6
Semana 2	10-8-8-8	10-8-8-8-8	10-8-6
Semana 3	10-8-8	10-8-8-8	10-8-6

En este ciclo verificamos que no hubo superación por lo que intentaremos un cambio



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portalfitness.com/servicios/shopping>

Semana 4	10-8-8-8	10-8-8-8-8	10-8-6
Semana 5	10-8-8-8-8	10-8-8-8-8-8	10-8-6
Semana 6	10-8-8	10-8-8-8	10-8-6

En la semana seis seguramente volveremos a retomar el ritmo de la superación. Generalmente se pueden repetir dos o tres veces más estos ciclos de 2 x 1 consiguiendo mejorías sin aumentar la intensidad. Cuando los resultados vuelvan a detenerse deberemos ir aumentando paulatinamente la intensidad

Ejemplo

Semana 16	10-8-6-6	10-8-6-6-6	10-8-6-4
Semana 17	10-8-6-6-6	10-8-6-6-6-6	10-8-6-4
Semana 18	10-8-6	10-8-6-6	10-8-6-4

Mientras que antes la intensidad de trabajo giraba fundamentalmente alrededor del peso con el cual podíamos hacer de a ocho, ahora hemos aumentado a un peso con el cual podemos hacer de a seis. Este aumento de la intensidad de trabajo nos devolverá la capacidad de mejorar durante dos o tres ciclos más, para luego volver a aumentar la intensidad.

Ejemplo:

Semana 28	10-8-6-4	10-8-6-4-4	10-8-6-4
Semana 29	10-8-6-4-4	10-8-6-4-4-4	10-8-6-4
Semana 30	10-8-6-4	10-8-6-4-4	10-8-6-4-2

El tercer día de la última semana, nuestro alumno ha realizado una serie de dos repeticiones lo que virtualmente representaría una prueba de fuerza máxima. Cabe notar, que hemos trabajado prácticamente un año sin tener la necesidad de utilizar esta intensidad y mejorando constantemente. Este hecho marca una vez más lo innecesario de proponer un testeo de fuerza máxima a personas o deportistas que no estén habituados al entrenamiento con sobrecarga de alta intensidad.

Una vez alcanzado este punto podemos volver a trabajar un ciclo de repeticiones altas otra vez, el resultado será un aumento de la hipertrofia. Este hecho se provocará

Publicado en <http://www.portalfitness.com>



Libros / cds / Videos Editoriales Paidotribo, Inde, Stadium, Fitnessbeat

Más Información: portalfitnes@fitness10.com

<http://www.portafitness.com/servicios/shopping>

fundamentalmente por el cambio que representa él haber entrenado con intensidades crecientes para luego bruscamente volver a trabajar con intensidades mas bajas y volúmenes más altos.

Sin embargo a partir del segundo año de entrenamiento y para continuar mejorando debemos proponer un día más de entrenamiento y ya con cuatro días propondremos una división del cuerpo en partes con el objetivo de aplicar en ellas una mayor exigencia.