

Entrenamiento de la Fuerza Máxima

Entrenamiento Isotónico

- Cargas a utilizar 90 % al 100 % de la capacidad máxima
- Repeticiones entre 1 y 3
- Velocidad de ejecución: máxima.
- Pausa entre cada serie: 3 a 5 minutos.
- Objetivo del entrenamiento: *fuerza muscular máxima*.

Este método es el más utilizado por deportistas de alto rendimiento que necesitan incrementar la fuerza máxima.

Este sistema de entrenamiento de fuerza máxima desarrollo hipertrofia muscular (masa corporal)

Los deportes que más utilizan este tipo de entrenamiento son

- Atletismo, saltos, velocidad, lanzamientos
- Lucha
- Halterofilia
- Remo

EJEMPLO DE LA RUTINA

Lunes y Jueves

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Banca	5	5-4-3-4-5
Press Militar	4	4-3-3-4
Fondos Pecho	2	máximas
Polea	5	5-4-3-4-5
Remo a una mano	5	5-4-3-4-5
Dorsal en Polea	2	3-2
Tríceps Extensiones	4	4-3-3-4
Tríceps Francés	3	4-3-2
Fondos Triceps	2	máximas

Martes y Viernes

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Militar	5	4-3-3-3-4
Vuelos Laterales	4	4-3-3-4
Trapezio	2	3-3

Squat	5	4-3-3-3-4
Cuadripces	4	4-3-3-4
Biceps Femoral	4	4-3-3-4
Gluteos Máquina	4	4-3-3-4
Biceps Alterno	4	4-3-3-4
Banco barra	4	4-3-3-4

Entrenamiento Isométrico

- Máxima tensión muscular: 100%
- 6 - 8 repeticiones.
- 5 - 6 segundos de duración.
- 3 a 5 minutos de pausa entre cada tensión.
- Objetivo del entrenamiento: *rehabilitación*.
- Observación: este método de trabajo perjudica la coordinación intermuscular.

Este método es el más utilizado por deportistas y pacientes en fases de rehabilitación ya que este entrenamiento produce un rápido aumento de la Fuerza. Es bueno realizar los ejercicios en 3 ángulos diferentes. Ej Biceps Curl
ejercicio 1 a 170°
ejercicio 2 a 90°
ejercicio 3 a 45°

EJEMPLO DE RUTINA

Ejercicio	Musculo	Posición	Mant.
Press Banca	Pectoral Mayor	175°-90°-45°	5"
Cuadripces	Cuadripces	175°-90°-45°	5"
Polea t.nuca	Dorsal Ancho	175°-90°-45°	5"
B. Femoral	Isquiotibiales	175°-90°-45°	5"
Press Militar	Deltoides Medio	175°-90°-45°	5"
Gemelos	Isquiocrurales	175°-90°-45°	5"
Biceps	Biceps Braquial	175°-90°-45°	5"
Abdominales	Abdominales	175°-90°-45°	5"
Triceps	Triceps	175°-90°-45°	5"

Se Mantiene durante 5 segundo en las distintas posiciones, 175° 90° y 45°
Los descansos son de 2 o 3 minutos entre series

Entrenamiento Excéntrico

- Cargas del 130 - 150% de la máxima fuerza estática.
- 2 a 3 series.
- 4 a 5 repeticiones.
- 3 minutos de pausa.
- Objetivo del entrenamiento: *fuerza muscular máxima*.
- Observación: esta forma de trabajo produce micro y macro lesiones en elevada proporción.

Este método es el más utilizado por deportistas de alto rendimiento que necesitan incrementar la fuerza máxima. También es muy utilizado por culturistas. Se debe tener experiencia y cuidado, si bien incrementa rápidamente la fuerza, el abuso de este tipo de sistema de entrenamiento, puede provocar lesiones musculares.

Los deportes que más utilizan este tipo de entrenamiento son



Durante el ejercicio un compañero ayuda a elevar la barra y el atleta solo se limita por sus propios medios a bajar la misma es decir trabaja la faz excéntrica (4 o5 repeticiones más)

- Atletismo, saltos, velocidad, lanzamientos
- Lucha
- Halterofilia
- Remo
- Fútbol
- Voley
- Basquet

EJEMPLO DE RUTINA

Lunes y Jueves

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Banca	5	15
Press Militar	4	12
Aberturas	2	10
Polea	5	15
Remo	5	12

Dominadas	2	Máximos
Tríceps Extensiones	4	12
Tríceps Francés	3	12
Patadas de Burro	2	Máximos

Martes y Viernes

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Militar	5	12
Vuelos Laterales	4	12
Press con manc.	2	8
Sentadilla	5	15
Cuadripces	4	12
Biceps Femoral	4	12
Gluteos Máquina	4	12
Aductores	3	12
Abductores	3	12
Biceps Curl	4	12
Biceps en máquina	4	12-10-8-6

Entrenamiento de la Fuerza Máxima

Entrenamiento Excéntrico y Concéntrico

- Cargas del 60 - 80% (concéntrico) y mayor 100% (excéntricas).
- 4 - 6 series
- 6 - 8 repeticiones
- 3 - 5 minutos de pausa.
- Objetivos: *fuerza muscular máxima*.
- Observaciones: puede llegar a producir lesiones, no abusar de esta técnica.

Este método es el más utilizado por deportistas que necesitan incrementar la fuerza máxima. También es muy utilizado por culturistas.

Se debe tener experiencia y cuidado, si bien incrementa rápidamente la fuerza, el abuso de este tipo de sistema de entrenamiento, puede provocar lesiones musculares.



Durante el ejercicio un compañero ayuda a elevar la barra cuando el atleta llegó exhausto a las 8 repeticiones y el atleta solo se limita por sus propios medios a bajar la misma es decir trabaja la faz excéntrica (4 o5 repeticiones más)

Los deportes que más utilizan este tipo de entrenamiento son

- Atletismo, saltos, velocidad, lanzamientos
- Lucha
- Halterofilia
- Remo
- Fútbol
- Voley
- Basquet

EJEMPLO DE RUTINA

Lunes y Jueves

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Banca	5	15
Press Militar	4	12
Fondos Pectoral	2	10
Polea	5	15
Remo	5	12
Dominadas	2	Máximos
Tríceps Extensiones	4	12
Tríceps Francés	3	12
Fondos Triceps	2	Máximos

Martes y Viernes

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Militar	5	12
Vuelos Laterales	4	12
Press con manc.	2	8
Sentadilla	5	15
Cuadripces	4	12
Biceps Femoral	4	12
Gluteos Máquina	4	12

Aductores	3	12
Abductores	3	12
Biceps Curl	4	12
Biceps en máquina	4	12-10-8-6

Entrenamiento de la Fuerza Máxima

Entrenamiento Isocinético

- Cargas a utilizar 70 % de la capacidad máxima
- Repeticiones entre 4 ó 5
- Velocidad de ejecución: máxima.
- Pausa entre cada serie: 3 a 5 minutos.
- Objetivo del entrenamiento: *fuerza potencia*.

Este método es el más utilizado por deportistas de alto rendimiento que necesitan incrementar la fuerza Potencia

Para realizar este entrenamiento se necesitan máquinas especiales que se les regula la velocidad de movimiento, estas máquinas tienen la características que cuanto más rápido se realiza el movimiento más fuerza debe realizar el atleta, por lo que el deportista realizar la misma tensión a través de todo el ejercicio
Los deportes que más utilizan este tipo de entrenamiento son

- Natación
- Remo

Entrenamiento de la Fuerza Potencia

- Cargas del 60 al 80%
- 4 a 6 series
- 8 a 6 repeticiones
- 2 a 3 minutos de pausa
- Velocidad de movimiento: elevada
- Objetivo: *velocidad en la fuerza*.

Los deportes que más utilizan este tipo de entrenamiento son

- Atletismo, saltos, velocidad, lanzamientos
- Lucha
- Halterofilia
- Remo

EJEMPLO DE RUTINA

LUNES Y JUEVES

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Banca	5	12
Press 45°	4	12
Press con manc	2	12
Polea	5	12
Remo	5	12
Dominadas	2	Máximos
Tríceps Extensiones	4	12
Tríceps Francés	3	12
Patadas de Burro	2	Máximos

Martes y Viernes

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Militar	5	12
Vuelos Laterales	4	12
Hombro con manc.	2	8
Squat	5	12
Cuadripces	4	12
Bíceps Femoral	4	12
Gluteos Máquina	4	12
Aductores	3	12
Abductores	3	12
Bíceps Curl	4	12
Bíceps en máquina	4	12-10-8-6

Entrenamiento de la Fuerza Resistencia

Fuerza Resistencia 1

- Cargas del 60 al 30%.
- 4 a 6 series.
- 8 a 12 repeticiones.
- Velocidad de movimiento: rápida.
- Pausa: 2 a 3 minutos.
- Objetivos: *velocidad en la fuerza y velocidad de movimiento.*

Este tipo de entrenamiento está orientado a deportes que deben realizar esfuerzos durante un período prolongado

Se desarrolla fuerza resistencia y definición muscular (forma al músculo)

Los deportes que más utilizan este tipo de entrenamiento son:

- Yudo
- Lucha
- Remo
- Ciclismo trayectorias medianas

EJEMPLO DE RUTINA

LUNES Y JUEVES

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Banca	4	25
Press 45°	3	22
Press con manc	2	20
Polea	4	25
Remo	3	22
Dominadas	2	Máximos
Tríceps Extensiones	3	25
Tríceps Francés	2	22
Patadas de Burro	2	Máximos

Martes y Viernes

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Militar	4	25
Vuelos Laterales	3	22
Hombro con manc.	2	20
Squat	3	25
Cuadripces	3	25
Biceps Femoral	3	25
Gluteos Máquina	3	30
Aductores	3	25
Abductores	3	25
Biceps Curl	3	25
Biceps en máquina	2	20

Velocidad de ejecución: elevada
 Tiempo de recuperación entre series 2'

Entrenamiento de la Fuerza Resistencia

Fuerza Resistencia 2

- Cargas del 60 al 30%. 1 a 2 series. 30 a 50 repeticiones.
- Pausa: Mayor a 10 minutos.
- Velocidad de movimiento: regulada.
- Objetivo: *resistencia aeróbica - anaeróbica.*

Este tipo de entrenamiento está orientado a deportes que deben realizar esfuerzos durante un período bastantes prolongado.

Se desarrolla fuerza resistencia y definición muscular (forma al músculo)

Los deportes que más utilizan este tipo de entrenamiento son:

- Yudo
- Lucha
- Remo
- Ciclismo trayectorias medianas

EJEMPLO DE RUTINA

Lunes y Jueves

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Banca	3	40
Press 45°	2	35
Press con manc	1	30
Polea	3	40
Remo	2	35
Dominadas	1	Máximos
Tríceps Extensiones	3	40
Tríceps Francés	2	35
Patadas de Burro	1	Máximos

Martes y Viernes

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Militar	3	40
Vuelos Laterales	2	35
Hombro con manc.	1	30
Squat	3	40
Cuadripces	3	35
Biceps Femoral	3	35
Gluteos Máquina	3	40
Aductores	2	30

Abductores	2	30
Biceps Curl	3	40
Biceps en máquina	2	30

Velocidad de ejecución: elevada
Tiempo de recuperación entre series 2'

Entrenamiento de la Fuerza Resistencia

Fuerza Resistencia 3

- Cargas en el límite del 30%
- 4 a 6 series.
- 8 a 12 repeticiones.
- 2 a 3 minutos de pausa.
- Velocidad de movimiento: rápida.
- Objetivo: *velocidad de movimiento*.

Este tipo de entrenamiento está orientado a deportes que deben realizar esfuerzos durante un período demasiado prolongado.

Se desarrolla fuerza resistencia y definición muscular (forma al músculo)

Los deportes que más utilizan este tipo de entrenamiento son:

- Yudo
- Lucha
- Remo
- Ciclismo trayectorias medianas

EJEMPLO DE RUTINA

Lunes y Jueves

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Banca	5	12
Press 45°	4	12
Press con manc	2	12
Polea	5	12
Remo	5	12
Dominadas	2	Máximos
Tríceps Extensiones	4	12
Tríceps Francés	3	12
Patadas de Burro	2	Máximos

Martes y Viernes

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Militar	5	12
Vuelos Laterales	4	12
Hombro con manc.	2	8
Squat	5	12
Cuadripces	4	12
Biceps Femoral	4	12
Gluteos Máquina	4	12
Aductores	3	12
Abductores	3	12
Biceps Curl	4	12
Biceps en máquina	4	12-10-8-6

Velocidad de ejecución: elevada
Tiempo de recuperación entre series 2'

Entrenamiento de la Fuerza Resistencia

Fuerza Resistencia 4

- Cargas en el límite del 30%.
- 1 serie.
- Cientos de repeticiones.
- Velocidad de movimiento: regulada.
- Objetivo: *resistencia aeróbica*.

Este tipo de entrenamiento está orientado a deportes que deben realizar esfuerzos durante un período demasiado prolongado.

Se desarrolla fuerza resistencia y definición muscular (forma al músculo)

Los deportes que más utilizan este tipo de entrenamiento son:

- Yudo
- Lucha
- Remo
- Ciclismo trayectorias medianas

EJEMPLO DE RUTINA

Lunes y Jueves

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Banca	1	130
Polea	1	130
Tríceps Extensiones	1	130

Martes y Viernes

Ejercicio	Serie	Repeticiones
Press Militar	1	130
Squat	1	130
Cuadripces	1	130
Biceps Femoral	1	130
Gluteos Máquina	1	130
Biceps Curl	1	130

Velocidad de ejecución: regulada
Tiempo de recuperación entre ejercicios 5'

Bibliografía:

Internet explorer, enciclopedia encarta 98, Atlas universal del cuerpo y la mente.