



MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE LA FUERZA Y FUERZA MÁXIMA

Protocolos de dosificación con carga RME.

- Carga estable
- Carga escalonada
- Rechazos
- Trepadas
- Oleajes
- Contrastes

Carga estables.

- Consiste en realizar por encima del 90% tres series de una repetición por cada peso seleccionado antes de pasar al siguiente.
- Cuando se falla dos veces seguidas se detiene el trabajo para evitar grabar errores.
- Es un buen método para acumular volumen de trabajo y estabilizar una marca

Ejemplo:

- 1RM: 100 KG
- Entrada en calor: 40 50 60/3 70 80 85/2
- Trabajo: 90/1x3 92,5/1x3 95/1x3....
- Se continúa el trabajo hasta fallar dos veces seguidas.

Carga escalonada.

- Consiste en realizar por encima del 90% dos series de una repetición por cada peso seleccionado antes de pasar al siguiente.
- Cuando se falla dos veces seguidas se detiene el trabajo para evitar grabar errores.
- Es un buen método para estabilizar una marca sin acumular volumen.

Ejemplo:

- 1RM: 100 KG
- Entrada en calor: 40 50 60/3 70 80 85/2
- Trabajo: 90/1x2 92,5/1x2 95/1x2....
- Se continúa el trabajo hasta fallar dos veces seguidas.

Trepadas.



- Consiste en realizar ráfagas de tres intentos crecientes. La segunda ráfaga inicia del medio de la ráfaga anterior.
- Cuando se falla dos veces seguidas se detiene el trabajo para evitar grabar errores.

Ejemplo:

- 1RM: 100 KG
 - Entrada en calor: 40 50 60/3 70 80 85/2
 - Trabajo: 90 92,5 95 – 92,5 95 97,5 – 95 97,5 100 ...
 - Se continúa el trabajo hasta fallar dos veces seguidas.
- Este sistema actúa sobre el sistema nervioso “engañándolo”, ya que cuando realizamos la repetición 3 de la primer ráfaga (95) luego bajamos a 92,5, mientras que nuestro sistema nervioso activo e inervo suficientes unidades motoras para una carga superior. Lo que resultara en una mejor velocidad de ejecución con 92,5 respecto a la primera repetición con dicho peso. Esto retrasará las vías neuromusculares con una velocidad mayor por ende los siguientes 95 kg. Se ejecutaran con mas comodidad y se tendrá la sensación de menor peso, otorgando un shock anímico para encarar la carga superior de 97,5 kg.

Oleajes.

- Consiste en realizar un salto de x kilos y luego bajar una cantidad menor a dicho salto para la siguiente repetición, luego de esta realizáremos un salto igual al primero desde el último peso.

Ejemplo:

- 1RM: 100 KG
 - Entrada en calor: 40 50 60/3 70 80 85/2
 - Trabajo: 90 95 92,5 97,5 95 100 97,5 102,5
 - Se continúa el trabajo hasta fallar dos veces seguidas.
- Este sistema actúa de la misma forma que el anterior sobre el sistema nervioso.
 - Por otro lado es un buen sistema para lograr superar el 1RM. Por lo antes mencionado.

Contrastes.

- Consiste en realizar con todos
- los pesos seleccionado arriba
- del 90% una repetición al
- correspondiente 80% de esos kilos.

Ejemplo:

- 1RM: 100 KG
- Entrada en calor: 40 50 60/3 70 80 85/2
- Trabajo: 90kg 72,5kg 95kg 77,5kg 100kg 80kg
- Se continúa el trabajo hasta fallar dos veces seguidas.



- Este trabajo trabaja directamente sobre el retrazamiento de las vías neuromusculares enseñando al sistema nervioso a emitir con más velocidad el impulso nervioso.
- Es un buen sistema para los días de descarga ya que el trabajo por encima del 90% se ve disminuido a la mitad.

Rechazos.

- Uno de los mejores métodos para juntar volumen de trabajo, mejor aplicable a derivados de la ley de Hill.

- Consiste en llegar al RME de ese día y luego realizar una bajada en kilos X y realizar 2 series de 2 repeticiones y luego volver a bajar desde ahí los mismos X kilos y realizar 3 series de 3 repeticiones

Ejemplo:

- 1RM: 200 KG
 - Entrada en calor: 60 90 120/3 150 170/2 180valido 190valido 200nulo
 - Trabajo: menos 20 kg (170) 2x2 menos 20kg (150) 3x3
-
- De esta forma vemos como con lo que antes hicimos 170/2...en la bajada hacemos una serie mas y luego con lo que antes hacíamos 150/2 ahora podemos hacer 150/3x3, esto se debe a lo que hablamos antes de la innervación de unidades motoras, de esta forma los músculos están innervados para 200 kilos es por esto que 170 no resultara tan pesado como en la trepada.

Chijani Nicolás

Bibliografía (Curso Entrenamiento de la Fuerza)

