



**MUNDOENTRENAMIENTO.COM**

**Equipo de Mundo Entrenamiento**

**© Copyright. Todos los derechos reservados.**

**ISSN: 2444-2895**

# DERECHOS DE AUTOR

## AUTOR

Brais Ruibal Lista

## EDITORES

Administración de Mundo Entrenamiento:

- Pablo Sánchez González.

Copyright © 2015. Todos los derechos reservados. ISSN: 2444-2895



Para obtener más información, póngase en contacto con nuestro departamento corporativo/institucional:

**648 290 638** o [info@mundoentrenamiento.com](mailto:info@mundoentrenamiento.com)

Si bien todas las precauciones se han tomado en la preparación de este documento, el editor y los autores no asumen responsabilidad alguna por errores u omisiones, ni de los daños que resulten del uso de la información contenida en este documento.

# MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO DE FUERZA

En [Mundo Entrenamiento](#) somos conscientes de la importancia que tienen los [métodos de entrenamiento](#), tanto en el deporte, como en la práctica cotidiana de actividad física.

Es por ello que hemos decidido mostraros los **métodos de entrenamiento de fuerza** en función de la experiencia previa y el objetivo del **entrenamiento**.

En las siguientes tablas se presentan diferentes **métodos de entrenamiento de fuerza** teniendo en cuenta principalmente, el objetivo que se desee conseguir.

## Aprendizaje técnico y adaptación anatómica

El objetivo de estos métodos es, por un lado:

- **Enseñar las técnicas** de los diferentes ejercicios (press banca, cargada, sentadilla) para posteriormente poder incrementar las cargas del **entrenamiento** (1).
- **Adaptar al organismo** a la ejecución de dichos ejercicios con una carga ligeramente superior a la del aprendizaje técnico (1).

APRENDIZAJE TÉCNICO	
Duración	2-4 semanas para jóvenes 0-1 para sujetos experimentados
Carga (%RM)	0-30%
Nº ejercicios	3-4
Nº repeticiones	6-10
Nº series	3-5
Descanso	2-3 minutos
Ritmo Ejecución	Moderado – Alto
Frecuencia Semanal	2-3 sesiones
Ejercicios	<u>Pesos libres</u> : Cargada; Sentadilla; Press Banca; Peso Muerto...

ADAPTACIÓN ANATÓMICA	
Duración	8-10 para jóvenes 2-4 para experimentados
Carga (%RM)	30-60%
Nº ejercicios	8-10
Nº repeticiones	15-30
Nº series	2-3
Descanso	1 minuto
Ritmo Ejecución	Moderado
Frecuencia Semanal	2-3 sesiones
Ejercicios	<u>Pesos libres</u> : Cargada; Sentadilla; Press Banca; Peso Muerto... <u>Guiados</u> : Ejercicios en máquina y con poleas.

Métodos de entrenamiento orientados al aprendizaje técnico (arriba) y a la adaptación anatómica (abajo) (1).

## Métodos de entrenamiento de fuerza máxima

Como hemos visto anteriormente en [Mundo Entrenamiento](#), la [fuerza máxima](#) mejorar a través del mecanismo neural y estructural (hipertrofia).

En función de la importancia que le queramos dar a cada mecanismo, nos encontramos con diferentes **métodos de entrenamiento** para la mejora de dicha fuerza máxima (2).

### Método de entrenamiento concéntrico

Es **uno de los métodos más utilizados**. Las carga son muy elevadas y la realización del ejercicio centra su actividad en la fase concéntrica del movimiento, de ahí que la fase concéntrica se realice a mayor velocidad que la excéntrica (ritmo de ejecución) (2).

FUERZA MÁXIMA: MÉTODO CONCÉNTRICO	
<b>Carga (%RM)</b>	85-100%
<b>Nº ejercicios</b>	3-5
<b>Nº repeticiones</b>	1-4
<b>Nº series</b>	4-6
<b>Descanso</b>	3-5 minutos
<b>Ritmo Ejecución</b>	1-2
<b>Frecuencia Semanal</b>	2-4 sesiones
<b>Ejercicios</b>	<u>Pesos libres</u> : Cargada; Sentadilla; Press Banca; Peso Muerto...

Fuerza Máxima: Método concéntrico (1).

### Método de entrenamiento excéntrico

Es una forma de aumentar la carga que podemos mover, superando el 100% del 1RM. Como vemos es un método donde solo se trabaja la [fase excéntrica](#) del movimiento.

Es un método muy complejo donde solo sujetos muy experimentados deben practicarlo ya que el [daño muscular](#) y el [riesgo de lesión](#) son muy elevados (3).

FUERZA MÁXIMA: MÉTODO EXCÉNTRICO	
<b>Carga (%RM)</b>	+ 100%
<b>Nº ejercicios</b>	3-4
<b>Nº repeticiones</b>	1-4
<b>Nº series</b>	3-5
<b>Descanso</b>	3-5 minutos
<b>Frecuencia Semanal</b>	2-3 sesiones
<b>Ejercicios</b>	<u>Pesos libres</u> : Sentadilla; Press Banca...

Fuerza Máxima: Método excéntrico (1).

## Método de entrenamiento hipertrófico

Quizás el **método de entrenamiento más utilizado en el mundo del fitness**, pero **no es el más relevante** a la hora de **mejorar la fuerza** en deportistas profesionales (excepto en el [culturismo](#)).

Todo lo relacionado con este método lo tenéis [explicado en este artículo](#), publicado anteriormente en **Mundo Entrenamiento**.

FUERZA MÁXIMA: MÉTODO HIPERTRÓFICO	
<b>Carga (%RM)</b>	75-85%
<b>Nº ejercicios</b>	4-6
<b>Nº repeticiones</b>	6-10
<b>Nº series</b>	3-4
<b>Descanso</b>	2 minutos
<b>Ritmo de Ejecución</b>	1-2
<b>Frecuencia Semanal</b>	2-4 sesiones
<b>Ejercicios</b>	<u>Pesos libres:</u> Cargada; Sentadilla; Press Banca; Peso Muerto... <u>Guiados:</u> Ejercicios en máquina y con poleas.

Fuerza Máxima: Método de entrenamiento hipertrófico (1).

## Método de entrenamiento de fuerza – resistencia

Este **método de entrenamiento** es **similar al anterior**. Simplemente **disminuye la carga (intensidad)** del **entrenamiento** y **aumenta el número de series y repeticiones (volumen)**. Este método es muy adecuado realizarlo antes de llevar a cabo el [método de entrenamiento hipertrófico](#) o el método concéntrico.

FUERZA MÁXIMA: MÉTODO FUERZA-RESISTENCIA	
<b>Carga (%RM)</b>	30-60%
<b>Nº ejercicios</b>	8-10
<b>Nº repeticiones</b>	15-20
<b>Nº series</b>	2-3
<b>Descanso</b>	1-2 minutos
<b>Ritmo de Ejecución</b>	Moderado
<b>Frecuencia Semanal</b>	2-3 sesiones
<b>Ejercicios</b>	<u>Pesos libres:</u> Cargada; Sentadilla; Press Banca; Peso Muerto... <u>Guiados:</u> Ejercicios en máquina y con poleas.

Fuerza Máxima: Método fuerza-resistencia (1).

## Métodos de entrenamiento para la fuerza explosiva y reactiva

Estos **métodos de entrenamiento** se basan en ejercicios donde la velocidad de movimiento es el aspecto más importante y donde está presente el **ciclo de estiramiento-acortamiento**



(CEA), donde las fases concéntrica y excéntrica actúan en un breve espacio de tiempo (2). En función de los objetivos del **entrenamiento** se puede ampliar la complejidad y el tipo de ejercicios.

En el método reactivo-explosivo se trabajan ejercicios con el propio peso corporal o con ligeras cargas, la complejidad aumenta cuando las alturas de los saltos son cada vez mayores (tabla inferior).

<b>FUERZA "EXPLOSIVA"</b>	
<b>Carga (%RM)</b>	30-70%
<b>Nº ejercicios</b>	3-5
<b>Nº repeticiones</b>	2-6
<b>Nº series</b>	3-5
<b>Descanso</b>	3-5 minutos
<b>Ritmo de Ejecución</b>	Máxima Explosiva
<b>Frecuencia Semanal</b>	2-4 sesiones
<b>Ejercicios</b>	<u>Pesos libres:</u> Cargada; Arrancada; Tirón, Empuje... <u>Otros elementos:</u> Peso corporal, Lastres, Balón medicinal...

<b>FUERZA REACTIVA Y "ELÁSTICO-EXPLOSIVA"</b>	
<b>Carga (%RM)</b>	<u>Intensidades Bajas:</u> Saltos simples. <u>Intensidades Medias:</u> Saltos profundidad 20-40 cm. <u>Intensidades Altas:</u> Saltos profundidad 50-80 cm. <u>Intensidades Máximas:</u> Saltos con grandes cargas y Saltos profundidad +80 cm.
<b>Nº ejercicios</b>	2-5
<b>Nº repeticiones</b>	5-10
<b>Nº series</b>	3-5
<b>Descanso</b>	3-5 minutos
<b>Ritmo de Ejecución</b>	Máxima
<b>Frecuencia Semanal</b>	2-4 sesiones

Fuerza Explosiva y Elástico - Explosiva (1).

## Bibliografía

1. Apuntes de la asignatura "*Teoría y Práctica del Entrenamiento Deportivo*". Grado en Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. Universidade da Coruña. Curso académico 2010-2011. Material no publicado.
2. Apuntes del módulo "*Metodología del Entrenamiento de Fuerza*". Máster en Alto Rendimiento Deportivo. Universidad Autónoma de Madrid & Comité Olímpico Español. Centro Olímpico de estudios superiores (COES). Curso académico 2013-2014. Material no publicado.
3. Rodríguez-Casares, R; Aguado, X; Alegre, L. (2012). Low intensity eccentric exercise and muscle damage in young women. A pilot study. *CCD*. 19(7): 25-34.