

GUÍA MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO PARA AUMENTOS DE MASA MUSCULAR



SALUD Y FITNESS

www.saludyfitness.cl

ÍNDICE

Introducción	Página 3
Definición de conceptos básicos	Páginas 4 - 11
Aplicación general	Páginas 12 - 14
Series tradicionales	Páginas 15 - 17
Series piramidal invertida	Páginas 18 - 20
Superseries	Páginas 21 - 24
Biserie y Triserie	Páginas 25 - 27
Pre fatiga	Páginas 28 - 32
Post fatiga	Páginas 33 - 35
Series forzadas	Páginas 36 - 38
Series trampa	Páginas 39 - 41
Rest pause	Páginas 42 - 44
Drop sets	Páginas 45 - 49
Iso hold	Páginas 50 - 53
Cluster	Páginas 54 - 57
Palabras finales	Página 58

Esta guía es interactiva, por lo cual podrás clickear sobre los capítulos del índice y serás dirigido automáticamente a esa página. Al igual que nuestras redes sociales y página web.

Esta guía tiene como objetivo entregarte distintos métodos de entrenamiento adaptados para hipertrofia muscular, de la forma más práctica posible.

Además, añadimos definiciones de conceptos sumamente importantes, como los factores de la carga del entrenamiento y recomendaciones relacionadas con los métodos de entrenamiento.

El calentamiento, la técnica de los ejercicios y otros temas importantes no los podremos profundizar en esta guía, ya que su objetivo es otro y tenemos otras guías que abarcan de forma específica otros temas.

En caso que te interese aprender más sobre estos temas, puedes visitar nuestra tienda web y comprar la que te interese. Al final de la guía te dejaremos un cupón de descuento exclusivo para apoyar tus ganas de mejorar día tras día.

Para finalizar la intro y comenzar con la guía, en caso que estés recién comenzando en esto y las guías no las entiendas bien del todo, te recomendamos asesorarte de forma online con un profesional, nosotros podemos ayudarte y por haber comprado la guía te la descontaremos del precio de la asesoría. Al final de la guía dejaremos los links.

REPETICIONES



Cantidad de movimientos que se ejecutan de forma continua en un ejercicio. Éstas componen las series, por ejemplo: realizar 3 series de un determinado ejercicio y en cada serie realizar 10 repeticiones.

El número de repeticiones posibles a realizar dependerá de la magnitud de la carga que utilicemos (kilogramos), a mayor carga menor cantidad de repeticiones podremos realizar y a menor carga mayor cantidad de repeticiones.

SERIES

Conjunto de repeticiones de un determinado ejercicio. Éstas se encuentran separadas por los tiempos de descanso entre ellas.

La cantidad de series a aplicar dependerá de varios factores, tales como: nivel de entrenamiento, método de entrenamiento a utilizar, periodo de la planificación y objetivo.



SERIES DE APROXIMACIÓN



1 a 3 series de calentamiento que se realizan antes de las series efectivas, éstas deben ser ejecutadas lejanas al fallo muscular. El número total de series de aproximación depende de la carga a utilizar.

Se debe comenzar con un peso ligero e ir aumentando la carga en cada serie de aproximación, para terminar la última serie con una carga igual o cercana a la que utilizaremos en las series efectivas, mientras que las repeticiones irán disminuyendo en cada serie de aproximación debido a que la carga irá en aumento. Deberemos descansar aproximadamente 1 minuto entre cada serie de aproximación con el fin de no fatigarnos demasiado.

Ejemplo: Sentadilla, barra + 50 kilogramos

Series de aproximación:

- **Serie 1:** barra sola (8-10 repeticiones)
- **Serie 2:** barra + 20 kg (5-8 repeticiones)



DEFINICIÓN DE CONCEPTOS BÁSICOS

SERIES EFECTIVAS



Éstas son las series que realizaremos con los kilogramos objetivo, lo que tenemos planificado en nuestra pauta de entrenamiento. Se considera como serie efectiva a toda serie que se ejecuta cercana al fallo muscular en un rango de 6 a 20 o + repeticiones.

Ejemplo: Sentadilla con 50 kilogramos

Series efectivas:

- Serie 1 con 50 kg
- Serie 2 con 50 kg
- Serie 3 con 50 kg



REPETICIONES EFECTIVAS

Éste término hace referencia a las últimas repeticiones de cada serie, las que están cercanas al fallo muscular, por ejemplo: si utilizamos una carga con la que solo podemos realizar 15 repeticiones al fallo muscular, entre la repetición 10 y 15 es donde se sitúan estas repeticiones efectivas, esto, en pocas palabras nos sirve para no dejar tanto margen entre el máximo número de repeticiones que podríamos realizar al fallo muscular y las repeticiones que realizamos en esa serie.

DESCANSO



Periodo de pausa entre series.

Dependiendo de la intensidad de carga con la que se trabaje, el método de entrenamiento a implementar y capacidad de recuperación individual, podremos aplicar distintos tiempos de descanso.

MAGNITUD DE CARGA

Principalmente se refiere a los kilogramos movilizados en un ejercicio. La carga y el tempo (velocidad de ejecución de las distintas fases del movimiento en un ejercicio) son lo que determinan el posible número de repeticiones máximas a lograr.

Existe un amplio rango de repeticiones para lograr aumentos de masa muscular. Controlando bien el volumen de entrenamiento podemos obtener ganancias desde 1 a 30 o más repeticiones máximas, aunque el rango de 6 a 20 repeticiones es más recomendable al permitirnos acumular mayor número de repeticiones efectivas en un menor tiempo.



FALLO MUSCULAR

En pocas palabras el fallo muscular se refiere a no poder realizar una repetición más, debido a la fatiga muscular que nos impide realizar el movimiento de forma óptima.

Dentro del fallo existen distintas denominaciones, como el fallo técnico que se refiere a cuando la técnica del ejercicio se ve afectada y existen ciertas compensaciones de otros segmentos corporales. El fallo concéntrico que es cuando, con buena técnica, el músculo principal no puede continuar movilizandando la carga externa y fallamos. Este último es el que nos interesa y al que nos referiremos en los métodos de entrenamiento, ya que buscamos estimular de manera específica cierta musculatura en los distintos ejercicios y es un indicador más fiable, en cambio el fallo técnico implicaría la participación de otros grupos musculares por compensación y probablemente no estemos estimulando de forma óptima la musculatura objetivo.



RM

Sigla que significa repeticiones máximas. En el ámbito deportivo se suele utilizar el 1RM (1 repetición máxima), el cual nos indica nuestro 100%, éste se obtiene con un test donde deberemos trabajar con la máxima carga posible que solo nos permita realizar 1 repetición y no podamos realizar una segunda porque fallaremos.

Cuando hablamos de entrenamientos enfocados al aumento de masa muscular, este método de cuantificación de la carga se vuelve poco aplicable en población general y además no es específico para tal objetivo, ya que, en los entrenamientos de nuestra planificación no trabajaremos a 1 repetición, ni tampoco nos servirá de mucho obtener % de intensidades con base a nuestro 100% ya que, es un dato muy variable por diversos factores como el tipo de ejercicio, musculatura implicada, edad, género, etc. Por ello utilizaremos el RM objetivo, definido a continuación.



DEFINICIÓN DE CONCEPTOS BÁSICOS

RM OBJETIVO

SALUD Y FITNESS

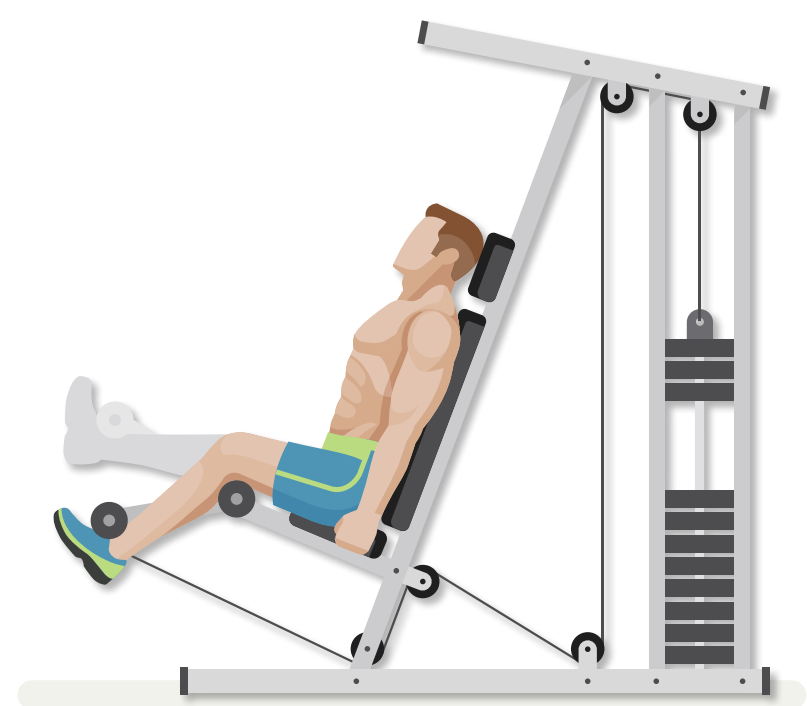
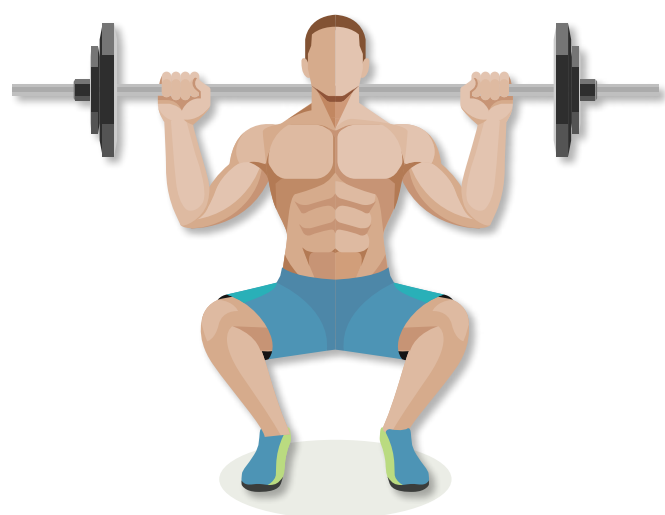
Al igual que la definición anterior, RM significa repeticiones máximas, pero en este caso no hablamos del 1RM, sino de cualquier número de repeticiones, o sea, al rango de repeticiones máximas que nosotros tengamos como objetivo buscar en los distintos ejercicios.

En los ejemplos prácticos de cada método encontraremos recomendaciones de distintas repeticiones máximas (6RM - 10RM - 20RM). Al ser un dato que varía de persona a persona y que depende principalmente de los kilogramos que movilizemos (carga), tendremos que testear los ejercicios realizando una serie de prueba en donde simplemente deberemos ejecutar el ejercicio y ver cuantas repeticiones máximas podremos realizar hasta el fallo muscular, en caso de no situarnos en el rango de repeticiones que buscamos, deberemos aumentar o disminuir la carga, considerando que aumentar la carga hará que disminuyamos las repeticiones máximas.

6RM

10RM

20RM



INTENSIDAD DE ESFUERZO



Sensación de esfuerzo percibido en una serie, donde se tiene como referencia la cercanía al fallo muscular. De manera práctica podemos gestionar de dos formas la intensidad de esfuerzo:

RPE: escala enumerada del 1 al 10, donde 1 significa esfuerzo mínimo y 10 un esfuerzo máximo al fallo muscular.

RIR: repeticiones en reserva, éstas son las repeticiones que dejamos sin realizar cuando finalizamos una serie antes de llegar al fallo muscular, por ejemplo: si realizamos una serie de 15 repeticiones al fallo muscular, sería un RPE de 10, pero si nos detenemos antes y realizamos solamente 13 repeticiones, estaríamos dejando 2 repeticiones sin realizar "2 repeticiones en reserva". Cuando buscamos aumentos de masa muscular lo ideal es mantenernos cercanos al fallo muscular, aproximadamente 2-3 RIR (para 2 a 3 repeticiones antes de alcanzar el fallo muscular) y en ocasiones o en las última serie un RIR 0-1.

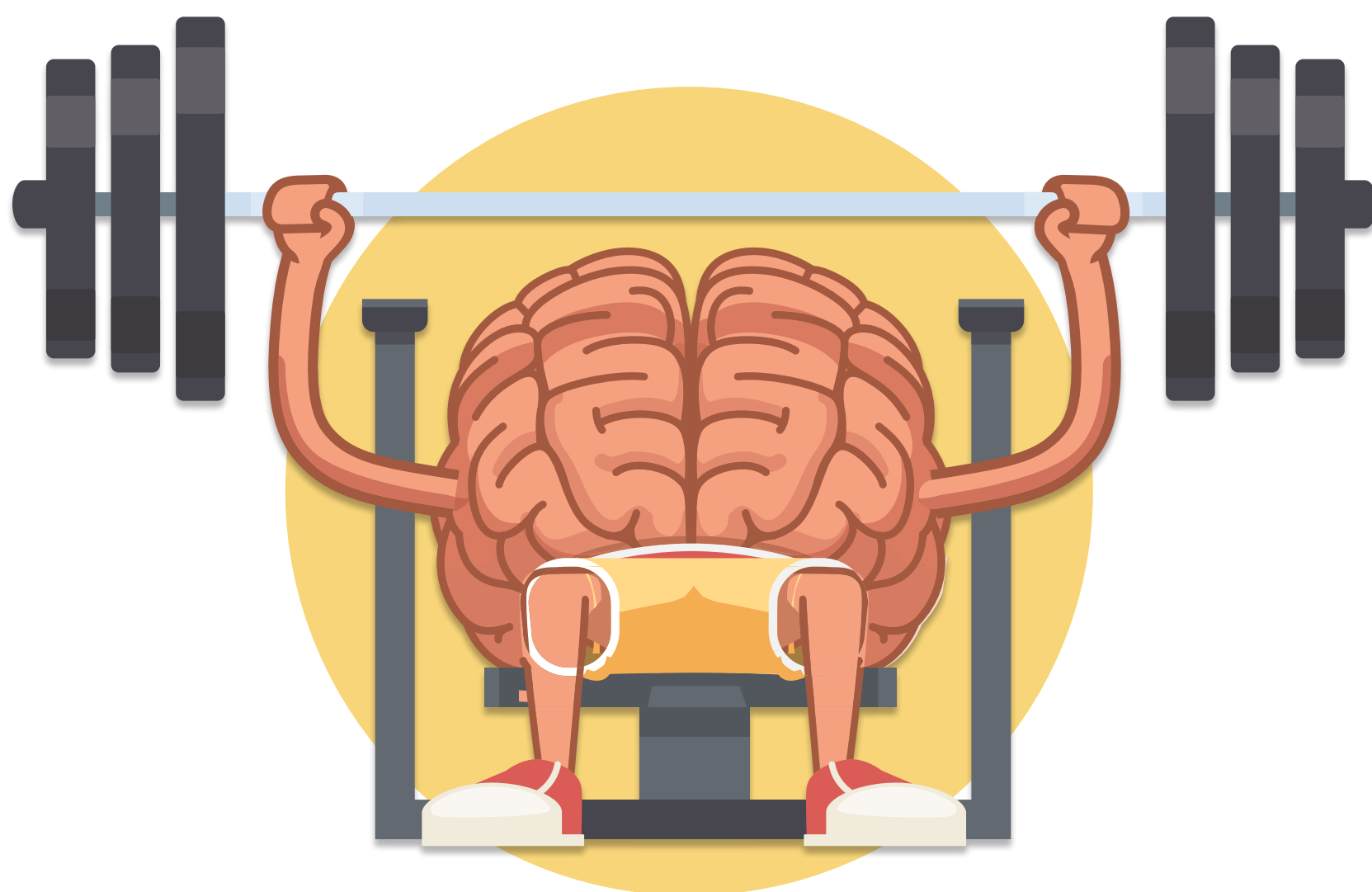
RPE	Percepción del esfuerzo en RIR
10	Esfuerzo máximo
9,5	Sin RIR pero podría aumentar carga
9	1 RIR
8,5	1-2 RIR
8	2 RIR
7,5	2-3 RIR
7	3 RIR
5-6	4-6 RIR
3-4	Esfuerzo ligero
1-2	Casi sin esfuerzo

RECOMENDACIONES GENERALES

Los métodos de entrenamiento, en pocas palabras, no son más que modificaciones en los factores de la carga externa del entrenamiento, tales como: la intensidad, descansos entre series, volumen, orden y selección de ejercicios. Lo que debemos tener en cuenta es que seguimos hablando de “trabajo total por sesión y por semana”, lo cual, principalmente se cuantifica de forma simple considerando: las series, repeticiones y carga utilizada, por lo cual, debemos llevar un registro del trabajo realizado en la primera sesión para tenerlo de referencia e ir progresando en base a ello.

La carga o kilogramos a utilizar en cada tipo de método, dependerá en primera instancia de las capacidades de cada persona, del objetivo de la sesión y el tipo de ejercicio y método a utilizar.

A continuación dejaremos unas recomendaciones para que tener una idea general de lo que debemos considerar a la hora de llevar un registro y cuantificación de nuestros entrenamientos. Recuerda que, lo que no se mide no se puede mejorar, por lo cual la planificación es clave.



CUANTIFICACIÓN DEL VOLUMEN

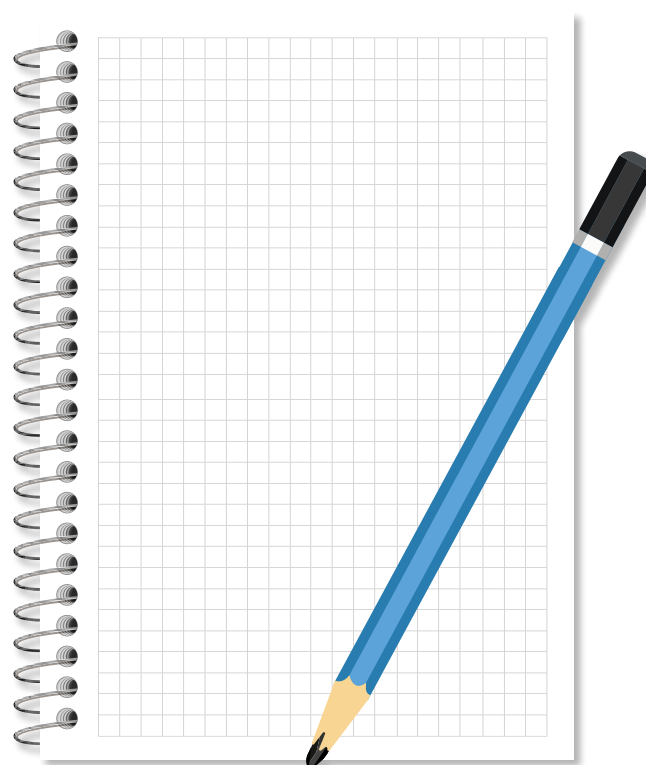


Cuando hablamos del volumen nos referimos al trabajo total realizado en una sesión y también al trabajo semanal, que sería la sumatoria de sesiones enfocadas a un mismo grupo muscular. Comúnmente se define como “repeticiones x series”, a continuación lo simplificaremos aun más.

En cuanto a hipertrofia muscular (aumentos de masa muscular), la cuantificación de este factor de la carga es clave y además muy sencilla de llevar, tan solo debemos considerar como volumen las series realizadas entre 6 y 20+ repeticiones, ejecutadas cercano al fallo muscular.

La intensidad de esfuerzo “cercanía al fallo muscular” (definida en páginas anteriores) es lo que diferencia a las series de aproximación y al calentamiento de las series efectivas, éstas últimas son las que nos interesan a la hora de cuantificar el trabajo realizado.

Habrán métodos que solo nos sirvan para sumar repeticiones efectivas, o sea, 2-4 repeticiones extra y otros que sumarán series efectivas extra, como los drop set, en donde cada serie ejecutada entre 6-20+ repeticiones se considera como 1 serie efectiva. De todos modos, modificamos algunos métodos con el fin de que podamos sumar series de más de 6 repeticiones para considerarlas directamente como series efectivas y sean cuantificadas como tal.



RANGO DE REPETICIONES



Como se definió anteriormente en “magnitud de carga”, debemos considerar que dependiendo de los kilogramos que utilicemos en cada ejercicio, podremos realizar más o menos repeticiones, donde a mayor carga podremos realizar menos repeticiones y viceversa.

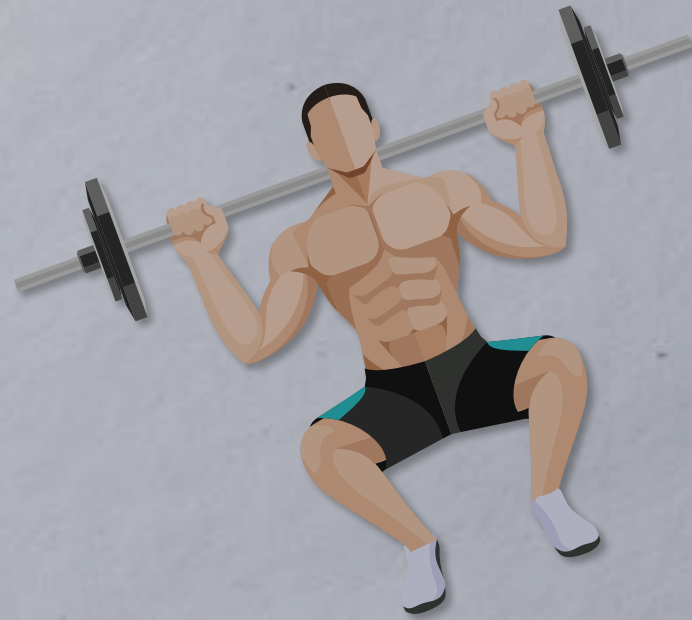
Ya sabemos que existe un amplio rango de repeticiones para lograr aumentos de masa muscular (6-20+ rep), pero además de ello debemos considerar otros factores, tales como: tipo de ejercicio y nivel de entrenamiento, principalmente.

Personas principiantes deberán trabajar los primeros meses sobre las 15 repeticiones (15-20 rep) y a medida que logren adaptarse a tales cargas, podrán ir aumentando los kilogramos y así trasladarse a rangos de repeticiones más bajos.

En cuanto al tipo de ejercicio, en la siguiente tabla se resume:

6 - 10 Repeticiones
Ejercicios multiarticulares
10 - 20 Repeticiones
Ejercicios monoarticulares
15 - 20 Repeticiones
Principiantes

SERIES TRADICIONALES



DESCRIPCIÓN



Este método consiste en utilizar los mismos kilogramos en todas las series efectivas de un mismo ejercicio, la carga es constante y no se modifica.

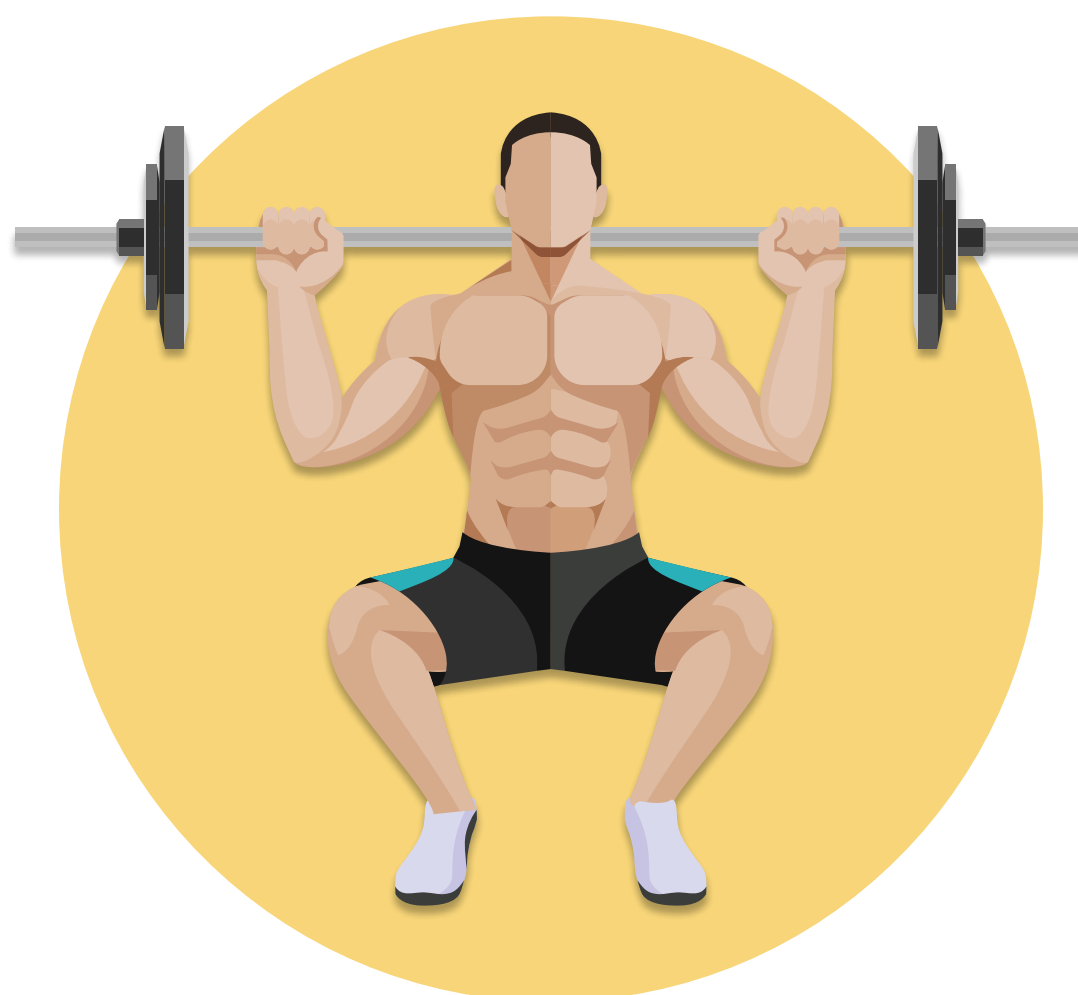
En cuanto a las repeticiones a realizar, dependerá de la carga a utilizar según el objetivo del ejercicio, pero siempre se buscará realizar la misma cantidad de repeticiones en cada serie.

EJEMPLO

En caso de realizar 3 series de sentadilla o cualquier otro ejercicio, cada serie será ejecutada con los mismo kilogramos en todas las series, con sus respectivos descansos completos entre ellas.

Como recomendación en cuanto a los tiempos de descanso, éstos deben ser completos (como referencia: entre 90 - 120 segundos e ir autorregulando dependiendo de tus sensaciones), para poder realizar la misma cantidad de repeticiones en todas las series.

Los tiempos de descanso completos nos permiten una mayor recuperación entre series y la posibilidad de lograr mayor cantidad de repeticiones, además, nos ayudará a llevar el registro de forma más simple.



SERIES TRADICIONALES

EJEMPLO PRÁCTICO

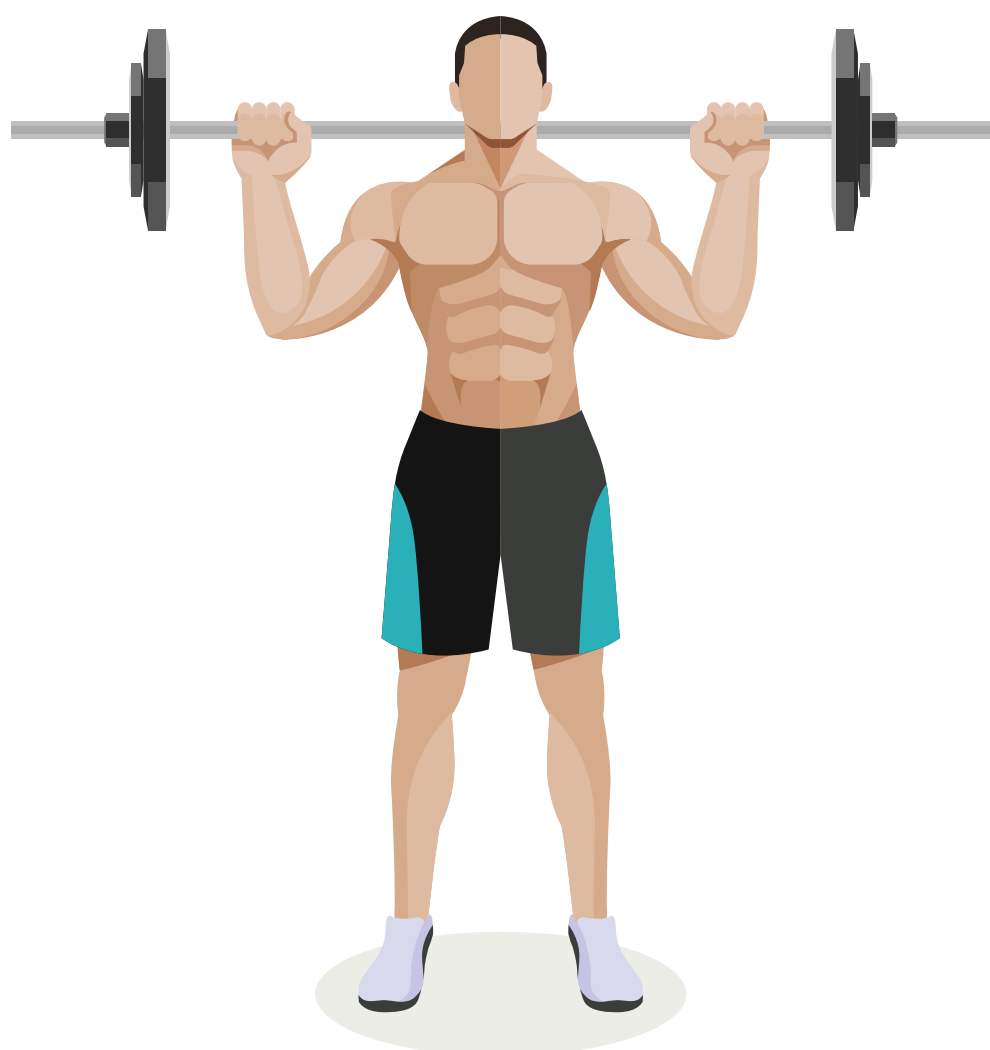
SALUD Y FITNESS

Ejercicio	Series	Rep	Carga	Descanso
Sentadilla	Serie 1	8	50 Kg	120 seg
	Serie 2	8	50 Kg	120 seg
	Serie 3	8	50 Kg	120 seg

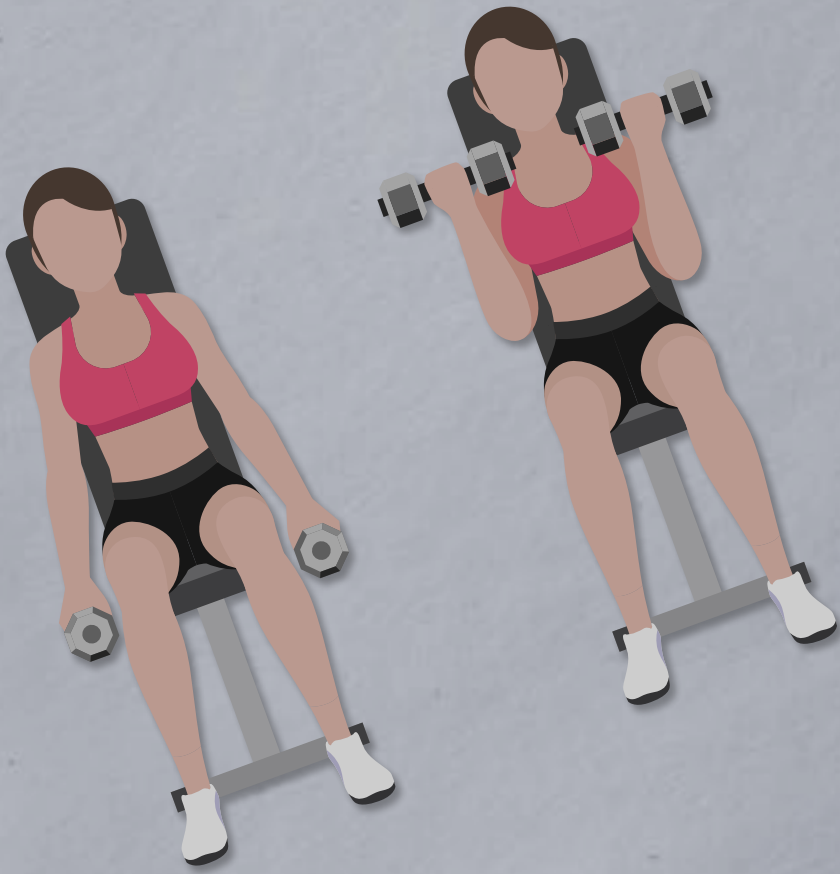
CONSIDERACIONES

Este método nos permite un trabajo más intenso debido a los descansos completos, un mejor orden para la cuantificación y además puede ser combinado con las superseries de distintos grupos musculares.

Probablemente el método más utilizado y el más recomendado para principiantes, ya que, no existen tantas modificaciones en la sesión y sumado a los descansos completos nos permite concentrarnos en la técnica de mejor forma. Debemos considerar que, el trabajar con descansos cortos hará que nuestra percepción de esfuerzo se altere.



SERIES PIRAMIDAL INVERTIDA



DESCRIPCIÓN



Consiste en disminuir los kilogramos en cada serie efectiva de un mismo ejercicio, la carga se disminuye de manera gradual.

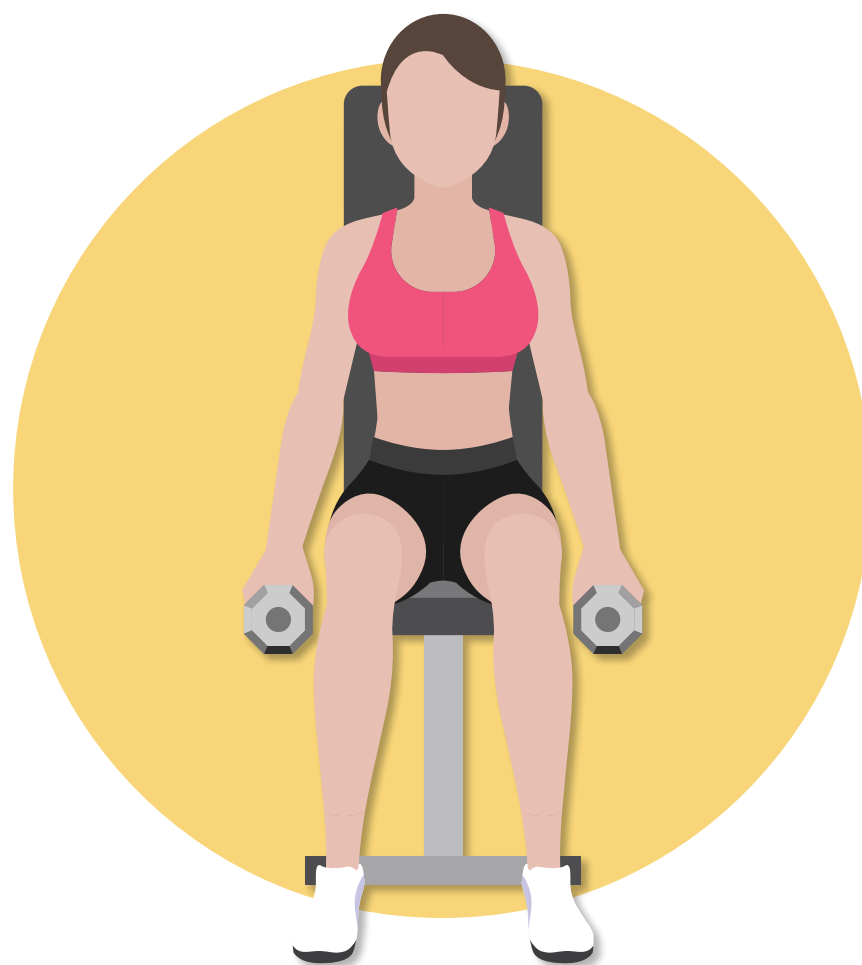
Comúnmente se suele disminuir la carga en cada serie para poder realizar una cantidad de repeticiones similares en todas éstas.

El problema que podemos apreciar con este tipo de aplicación, es que nos vemos obligados a disminuir los kilogramos debido a realizar descansos incompletos entre series. En el caso de realizar descansos completos, tendremos la capacidad de aumentar las repeticiones en cada serie debido a que iremos disminuyendo la carga.

EJEMPLO

En caso de realizar 3 series de curl de bíceps o cualquier otro ejercicio, en cada serie iremos disminuyendo los kilogramos, con sus respectivos descansos completos entre ellas.

Como recomendación en cuanto a los tiempos de descanso, éstos deben ser completos (como referencia: entre 90 - 120 segundos e ir autorregulando dependiendo de tus sensaciones), para poder realizar la mayor cantidad de repeticiones en cada serie subsecuente.



SERIES PIRAMIDAL INVERTIDA

EJEMPLO PRÁCTICO

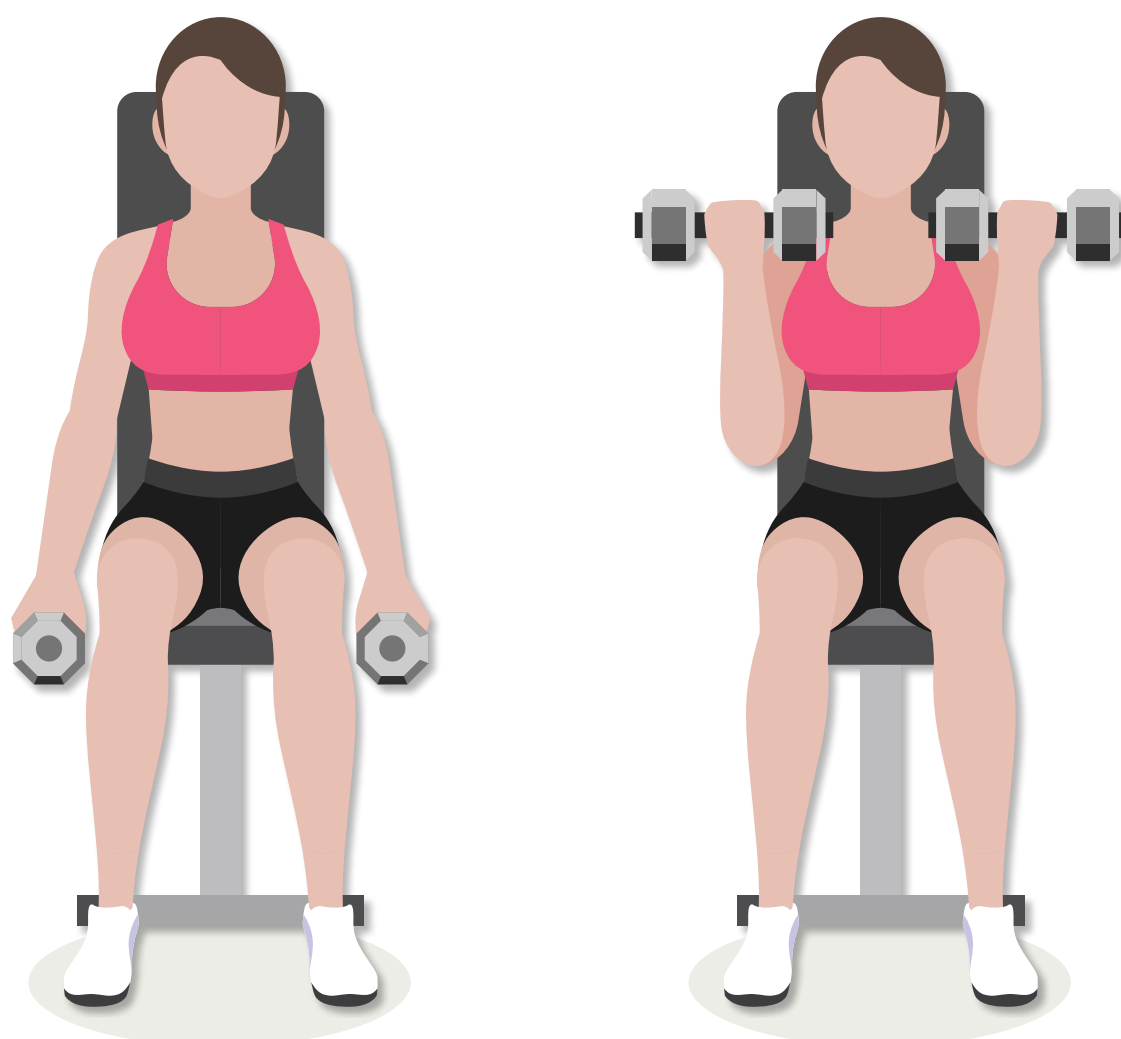
SALUD Y FITNESS

Ejercicio	Series	Rep	Carga	Descanso
Curl de bíceps	Serie 1	10	15 Kg	90 seg.
	Serie 2	14	10 Kg	90 seg.
	Serie 3	18	5 Kg	90 seg.

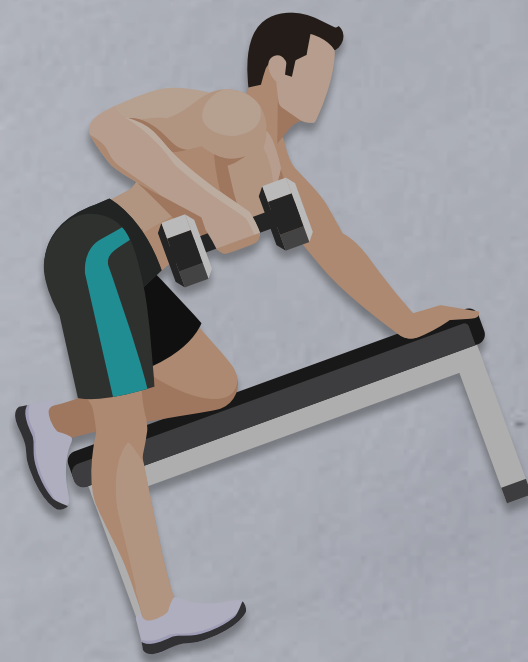
CONSIDERACIONES

Al ser un método que comúnmente se suele trabajar con descansos incompletos de 30-60 segundos, tiene cierta utilidad el disminuir la carga para poder realizar las mismas repeticiones en cada serie siguiente.

Siguiendo nuestra recomendación de utilizar descansos completos de al menos 90 segundos, podremos realizar más repeticiones en cada serie siguiente, lo cual aumentaría el volumen de entrenamiento y podremos acumular mayor trabajo total en la sesión.



SUPERSERIES



DESCRIPCIÓN

Este método consiste en realizar 2 a 3 ejercicios de manera continua de distintos grupos musculares.

Las super series nos permiten optimizar el tiempo de nuestro entrenamiento, debido a que, en vez de descansar después de cada serie, podemos realizar una serie de otro ejercicio mientras descansa el grupo muscular trabajado en el ejercicio previo. Al finalizar las 2-3 series dependiendo de cuantos ejercicios realizamos consecutivamente, deberemos tomar un descanso completo de 90-120 segundos para luego repetir hasta completar las series que debemos realizar ese día.

Este método es tiempo/eficiente ya que, nos permite realizar nuestra sesión de entrenamiento en menor tiempo y con la misma efectividad que un método tradicional.

EJEMPLO

Escogeremos 2 ejercicios donde se trabajen distintos grupos musculares, podremos combinar ejercicios de empuje superior y tracción superior o bien, ejercicios para tren superior y tren inferior, utilizaremos esta última para el ejemplo.

Ejercicios: Press militar - Remo con mancuernas

Series totales: 3 por ejercicio

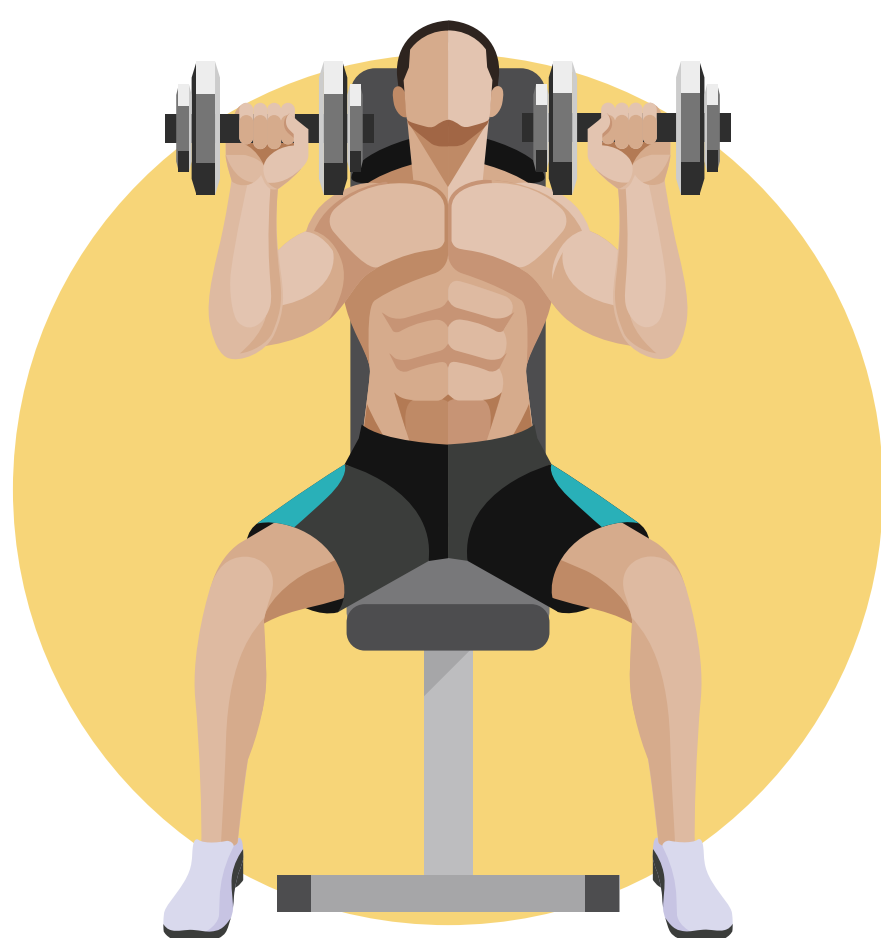
Descansos: 90-120 segundos

SUPERSERIES

EJEMPLO PRÁCTICO

SALUD Y FITNESS

Press militar	Remo
Serie 1	Serie 1
Descanso 90 - 120 seg.	
Press militar	Remo
Serie 2	Serie 2
Descanso 90 - 120 seg.	
Press militar	Remo
Serie 3	Serie 3



CONSIDERACIONES



Es posible encontrar este método descrito de distintas formas en la literatura y también se suele confundir con las biseries y triseries, las cuales describiremos más adelante.

Tenemos las superseries antagonistas, en donde utilizaremos 2 o 3 ejercicios que trabajen grupos musculares opuestos, de un mismo segmento, por ejemplo: bíceps/tríceps, donde el bíceps se encarga de flexionar el codo y tríceps de extenderlo, esto nos indica que son músculos antagonistas, o sea, su función es contraria en la misma articulación.

Por otro lado encontramos las superseries superior/inferior, en donde utilizaremos 2-3 ejercicios que trabajen grupos musculares de la zona superior del cuerpo y otros de la zona inferior, por ejemplo: Pectorales y glúteos, pudiendo escoger un press banca para pectorales y un hip thrust para los glúteos.

Como recomendación, te aconsejamos trabajar las superseries con 2 ejercicios solamente, debido a que, mientras más ejercicios realicemos de forma continua, mayores serán nuestros niveles de fatiga a nivel central (sistema nervioso central y sistema cardiorrespiratorio) por lo cual, es bastante probable que tengamos una percepción de esfuerzo muy elevada, sin haber logrado un máximo estímulo en el músculo objetivo.

Otro punto importante es la transición de un ejercicio a otro, si bien, este método consiste en realizar 2 ejercicios de forma consecutiva, esto no implica que debemos terminar la serie del primer ejercicio e inmediatamente ejecutar la serie del segundo ejercicio, de hecho, aplicar una micro pausa de 10 segundos para recuperar el aliento respirando de forma consciente, para luego ejecutar la serie del segundo ejercicio, nos permitirá un trabajo de mayor calidad e incluso lograr mayor número de repeticiones máximas, que a fin de cuentas es lo que buscamos.

BISERIE Y TRISERIE



DESCRIPCIÓN



Este método consiste en realizar 2 o 3 series seguidas de distintos ejercicios para un mismo grupo muscular.

Se suele utilizar este método para dar un estímulo variado a un mismo grupo muscular y además, la duración de la sesión de entrenamiento será menor debido a que los tiempos de descanso entre series se reducen.

EJEMPLO

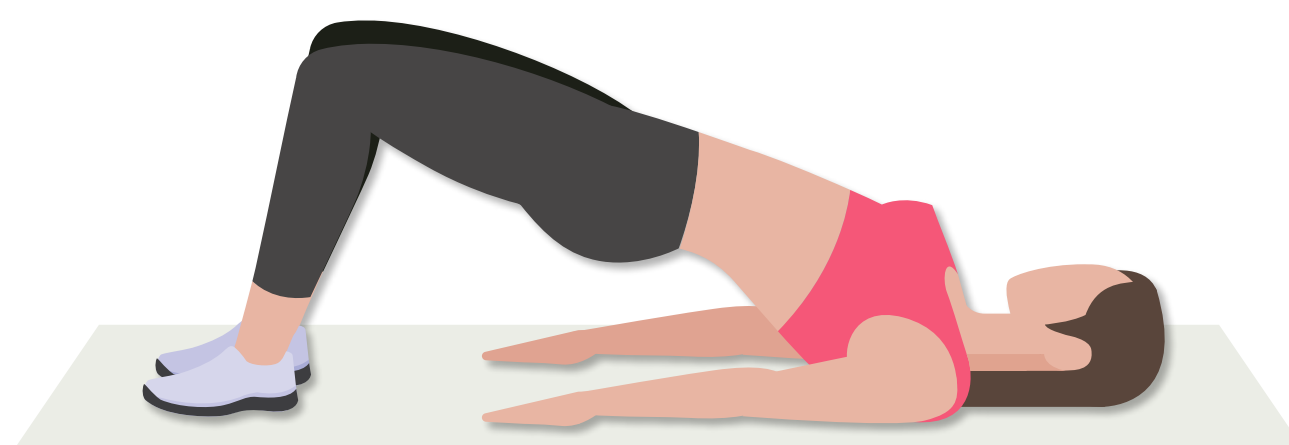
Escogeremos 2-3 ejercicios donde trabaje el mismo grupo muscular, idealmente el ejercicio más complejo ubicarlo en el comienzo o seguir las siguientes recomendaciones:

Ubicar al comienzo:

- Ejercicios de mayor complejidad y multiarticulares
- Ejercicios que se trabajen con cargas elevadas
- Ejercicios que sean menos seguros

Ubicar en segundo o tercer lugar:

- Ejercicios de menor complejidad y de aislamiento
- Ejercicios que se trabajen con cargas medias/bajas
- Ejercicios que sean más seguros o guiados (máquinas)



BISERIE Y TRISERIE

EJEMPLO PRÁCTICO

SALUD Y FITNESS

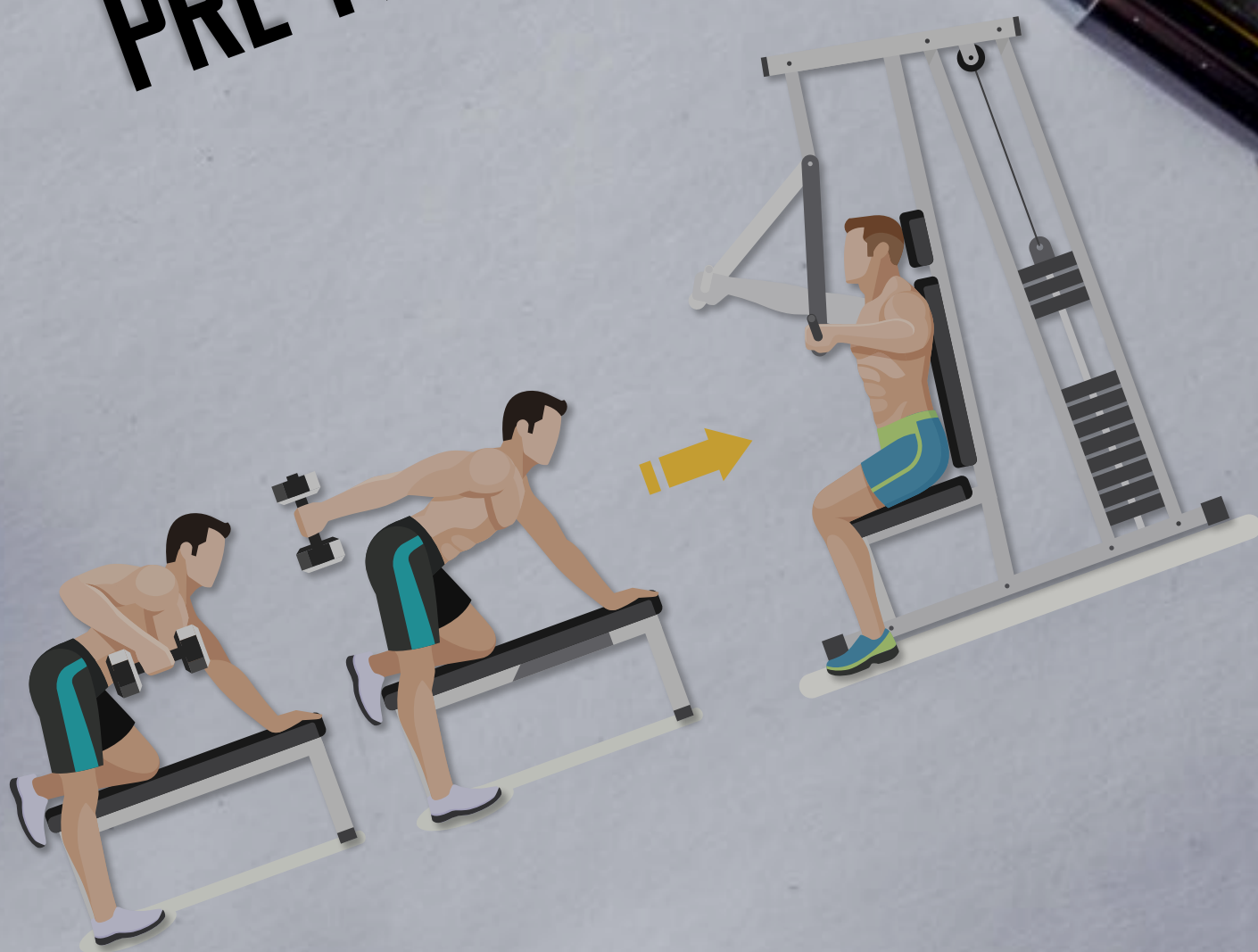
Glute bridge	Reverse hyper	Patada glúteo
Serie 1	Serie 1	Serie 1
Descanso 90 - 120 seg.		
Glute bridge	Reverse hyper	Patada glúteo
Serie 2	Serie 2	Serie 2
Descanso 90 - 120 seg.		
Glute bridge	Reverse hyper	Patada glúteo
Serie 3	Serie 3	Serie 3



CONSIDERACIONES

Debemos considerar que solamente en el primer ejercicio podremos rendir de forma óptima y en los siguientes ejercicios nuestro rendimiento se verá afectado, versus haber ejecutado estos ejercicios con un método convencional o aplicado un micro descanso entre ellos. Idealmente escoger ejercicios que presenten la mayor dificultad en distintos rangos del movimiento

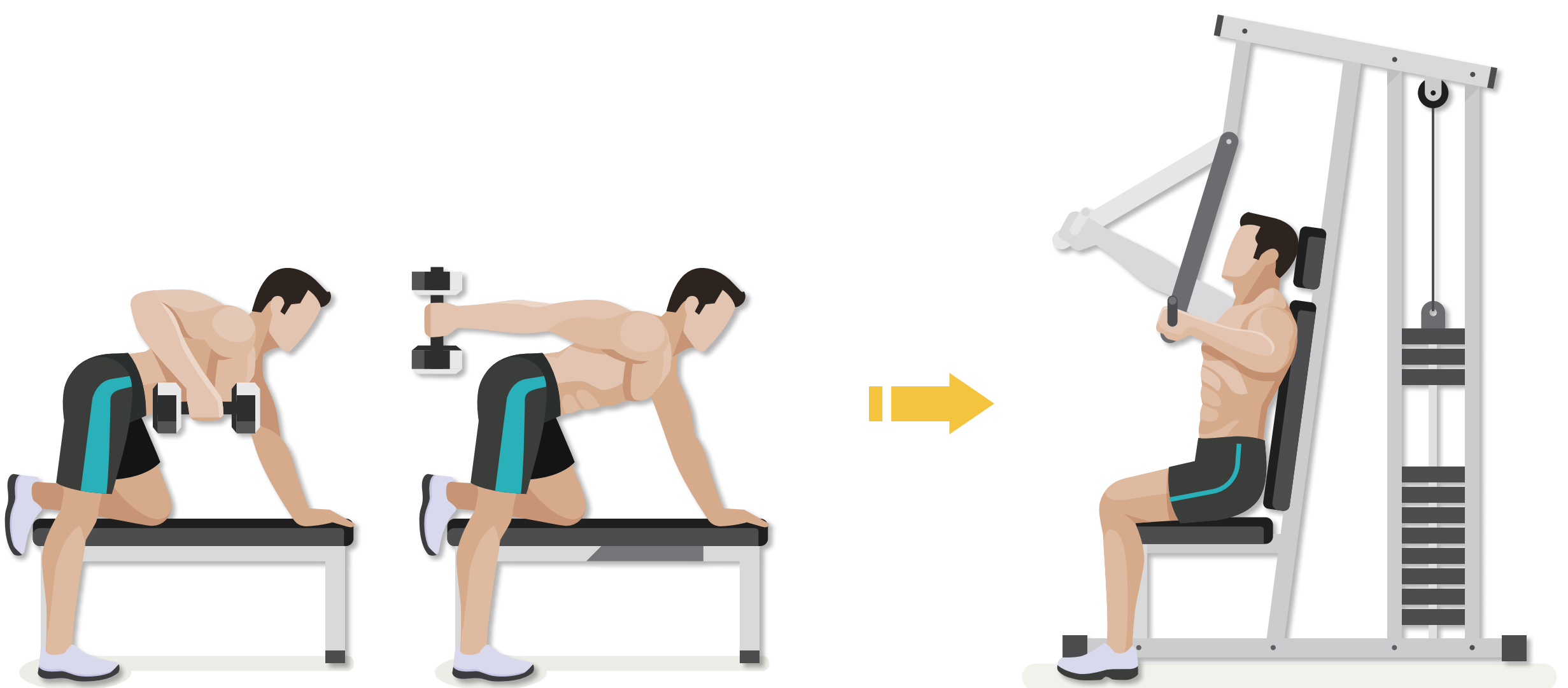
PRE FATIGA



DESCRIPCIÓN

Consiste en realizar un ejercicio de aislamiento para un músculo que queremos fatigar en la primera serie. A continuación realizaremos un ejercicio compuesto en donde también trabaje el músculo que fatigamos previamente. Se suele pre fatigar el músculo objetivo, por ejemplo: buscamos trabajar los pectorales tendríamos que pre fatigarlos con un cruce de poleas u otro ejercicio de aislamiento, el problema que podemos encontrar con este tipo de metodología, es que no se considera la activación y participación del músculo fatigado en el segundo ejercicio (compuesto), tan solo se pre fatiga sin un razonamiento lógico.

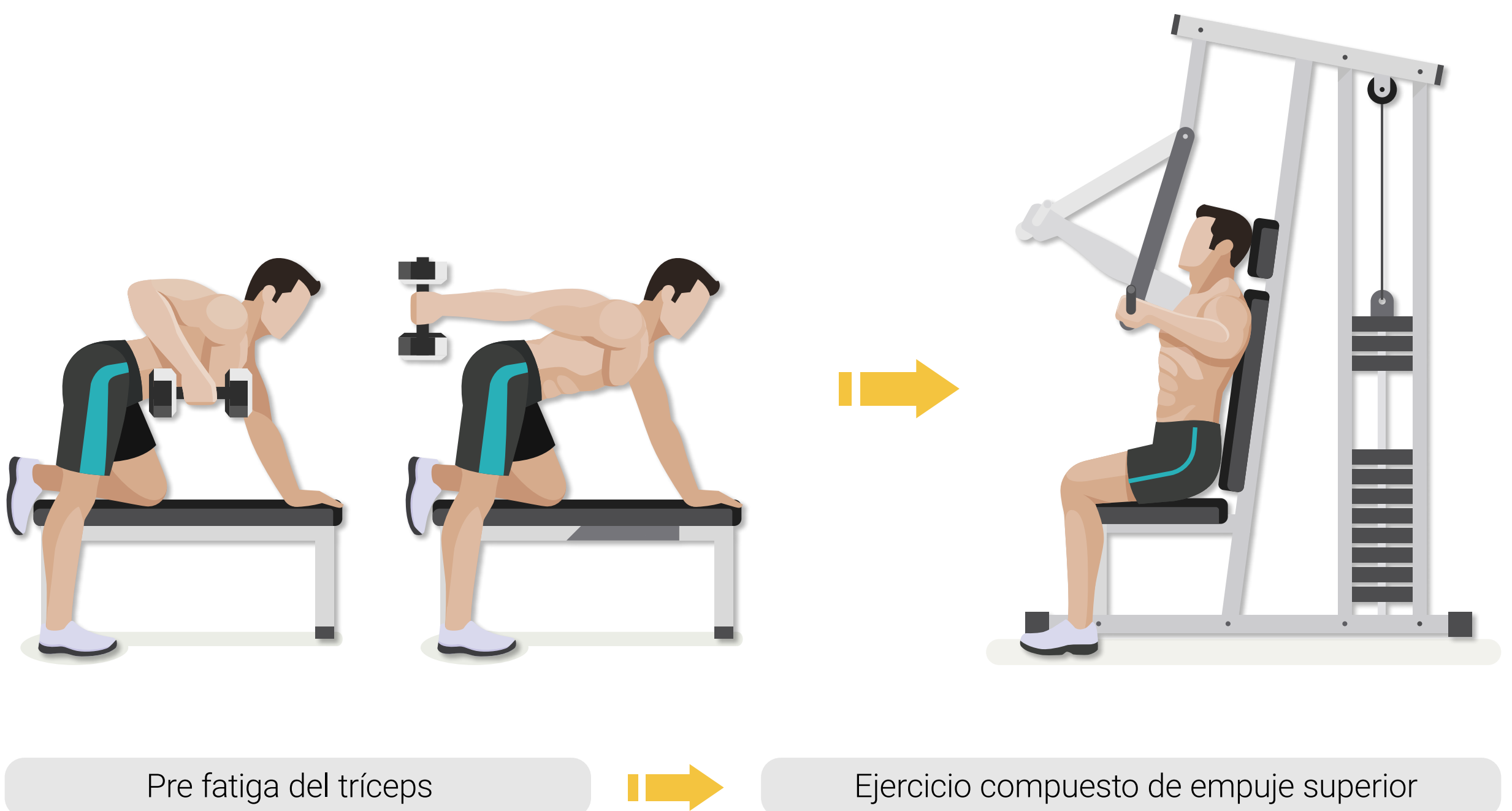
Es preferible pre fatigar los músculos sinergistas para que posteriormente tengan menor participación en el ejercicio compuesto y así, el músculo objetivo logre mayor predominancia, por ejemplo: pre fatigar los tríceps y luego ejecutar un empuje superior, lo cual haría que los tríceps predominen menos y los pectorales más, sobre todo en casos donde cueste sentir los pectorales al ejecutar un empuje superior.



EJEMPLO

Este método podemos aplicarlo de dos maneras:

1. De forma convencional, que sería realizar los 2 ejercicios de forma consecutiva. Por ejemplo, si buscamos trabajar los pectorales y escogemos una patada de tríceps y un press en máquina, tendríamos que realizar la serie 1 de la patada de tríceps y seguidamente la serie 1 del press en máquina, para luego descansar 90-120 segundos. Posteriormente repetir hasta completar las series planificadas.
2. La segunda opción es una variante y su diferencia es que realizaremos todas las series del primer ejercicio (aislamiento), para posteriormente realizar las series del segundo ejercicio (compuesto), con sus respectivos descansos entre series y entre ejercicios. En la siguiente página veremos una tabla que nos muestra estos dos ejemplos.



PRE FATIGA

EJEMPLO PRÁCTICO 1

SALUD Y FITNESS

Patada de tríceps	Press en máquina
Serie 1	Serie 1
Descanso 90 - 120 seg.	
Patada de tríceps	Press en máquina
Serie 2	Serie 2
Descanso 90 - 120 seg.	
Patada de tríceps	Press en máquina
Serie 3	Serie 3

EJEMPLO PRÁCTICO 2

Patada de tríceps	Press en máquina
Serie 1	Serie 1
Descanso 90 - 120 seg.	Descanso 90 - 120 seg.
Serie 2	Serie 2
Descanso 90 - 120 seg.	Descanso 90 - 120 seg.
Serie 3	Serie 3

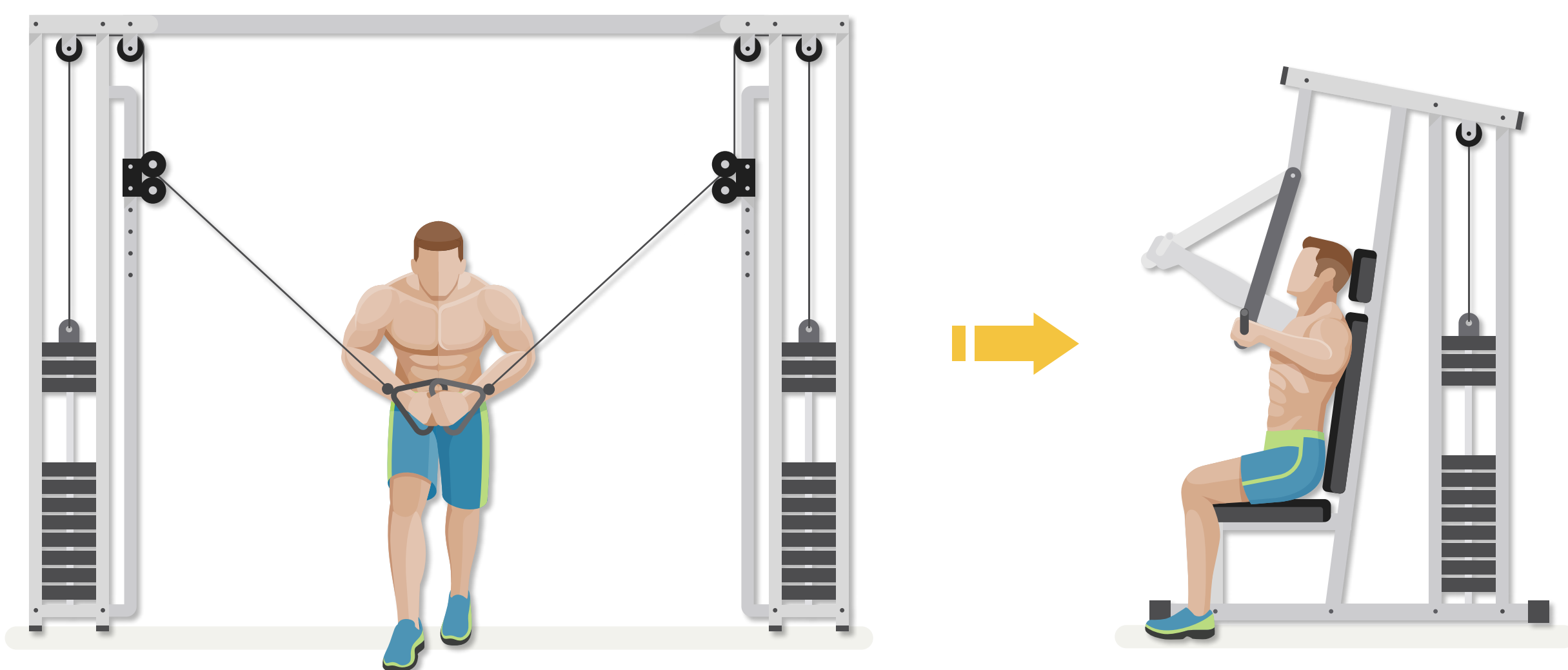
Posterior a haber terminado el primer ejercicio con sus respectivas series y descansos entre ellas, tendremos que ejecutar el segundo ejercicio.

CONSIDERACIONES

Otra aplicación que podemos darle al método es con el objetivo de activar cierta musculatura previo al ejercicio principal, aunque debemos tener ciertas consideraciones, tales como:

El primer ejercicio debe ser ejecutado muy lejos del fallo muscular y en este caso debemos buscar un ejercicio de aislamiento que trabaje el músculo objetivo, siguiendo con el ejemplo de la página anterior, intercambiaremos la patada de tríceps por un cruce de poleas que nos ayudará a estimular de mejor forma el músculo objetivo, sobre todo en casos donde no logremos sentir bien el trabajo en el músculo principal.

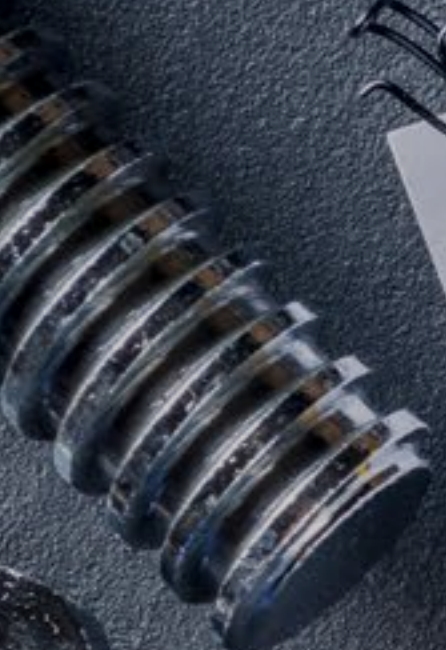
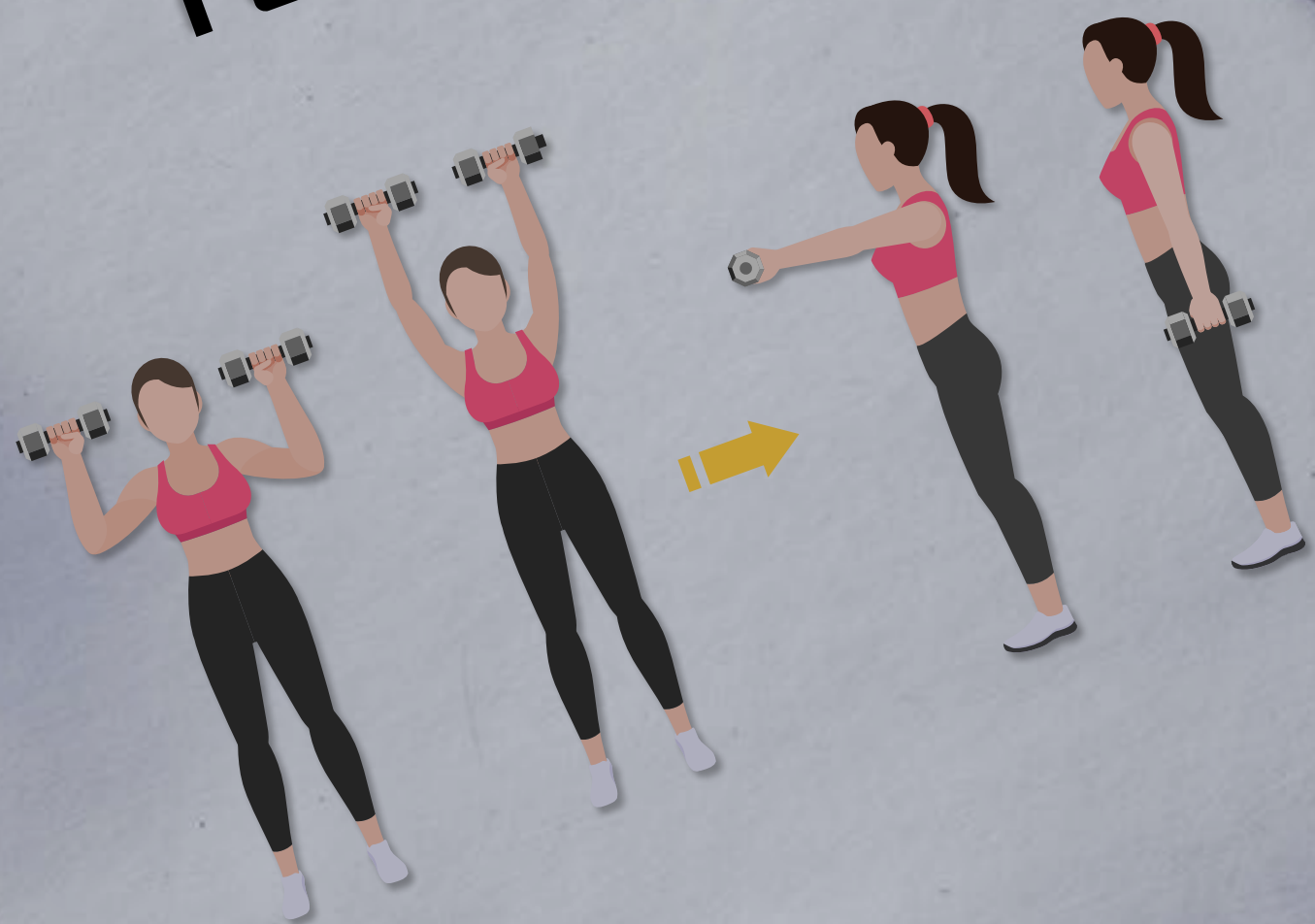
Quedará de la siguiente forma: primer ejercicio de aislamiento trabajado lejano al fallo muscular donde solo buscaremos sentir bien el músculo principal. Segundo ejercicio que trabaje el mismo grupo muscular, con su respectivo descanso entre ejercicios, recordemos que no buscamos fatiga excesiva, sino más bien una activación previa al ejercicio principal, por lo cual, tampoco buscaremos realizar tantas series, probablemente con 1 serie de activación con carga media/baja, basta y sobra para luego enfocarnos en las series del ejercicio compuesto.



Activación pectorales (RIR 7-5)

Ejercicio compuesto de empuje superior

POST FATIGA

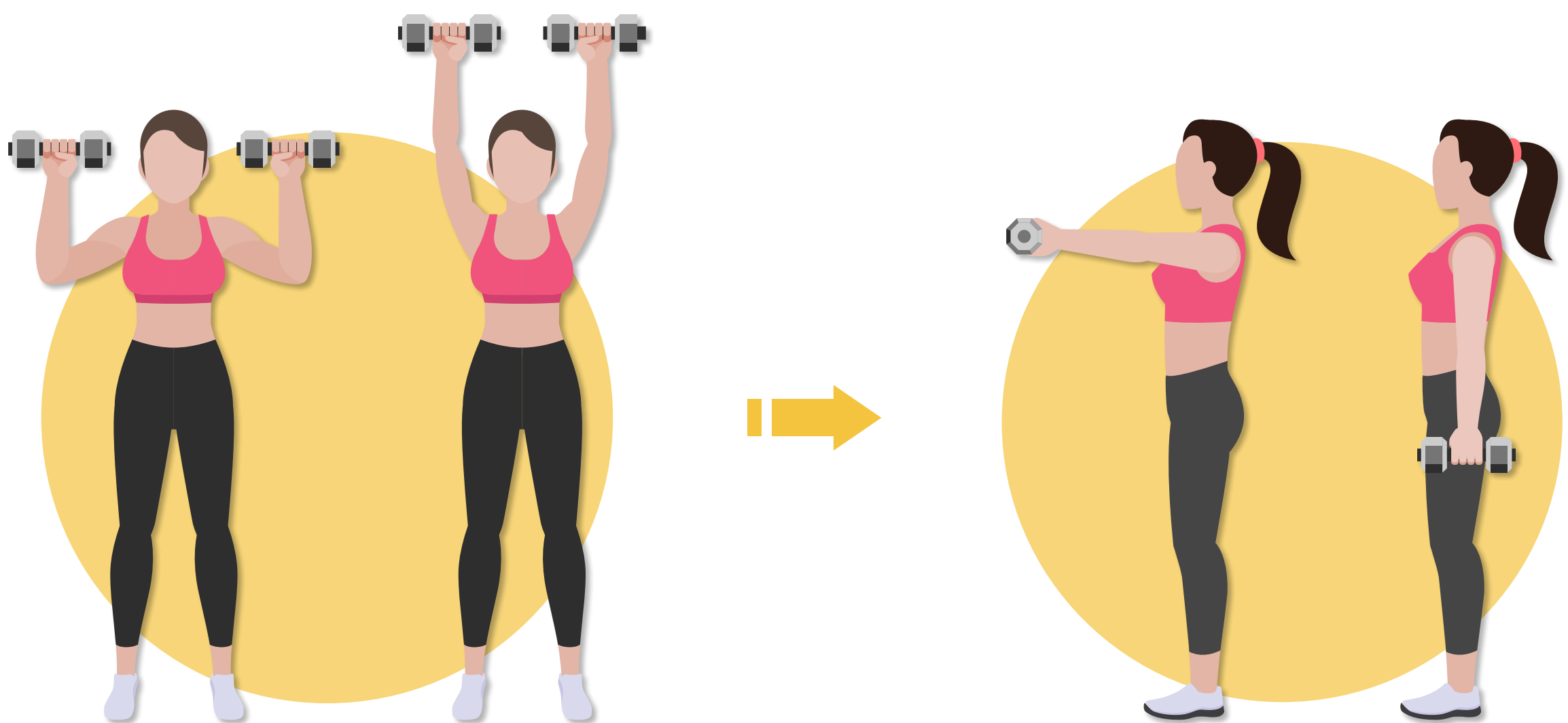


DESCRIPCIÓN

Es lo contrario al método pre fatiga, donde el primer ejercicio debe ser el compuesto mientras que el segundo ejercicio a escoger será uno de aislamiento, con el fin de fatigar aún más uno de los grupos musculares involucrados en el primer ejercicio.

EJEMPLO

Escogeremos un ejercicio compuesto y otro de aislamiento que trabajen el mismo grupo muscular, por ejemplo: press militar y elevaciones frontales.



CONSIDERACIONES

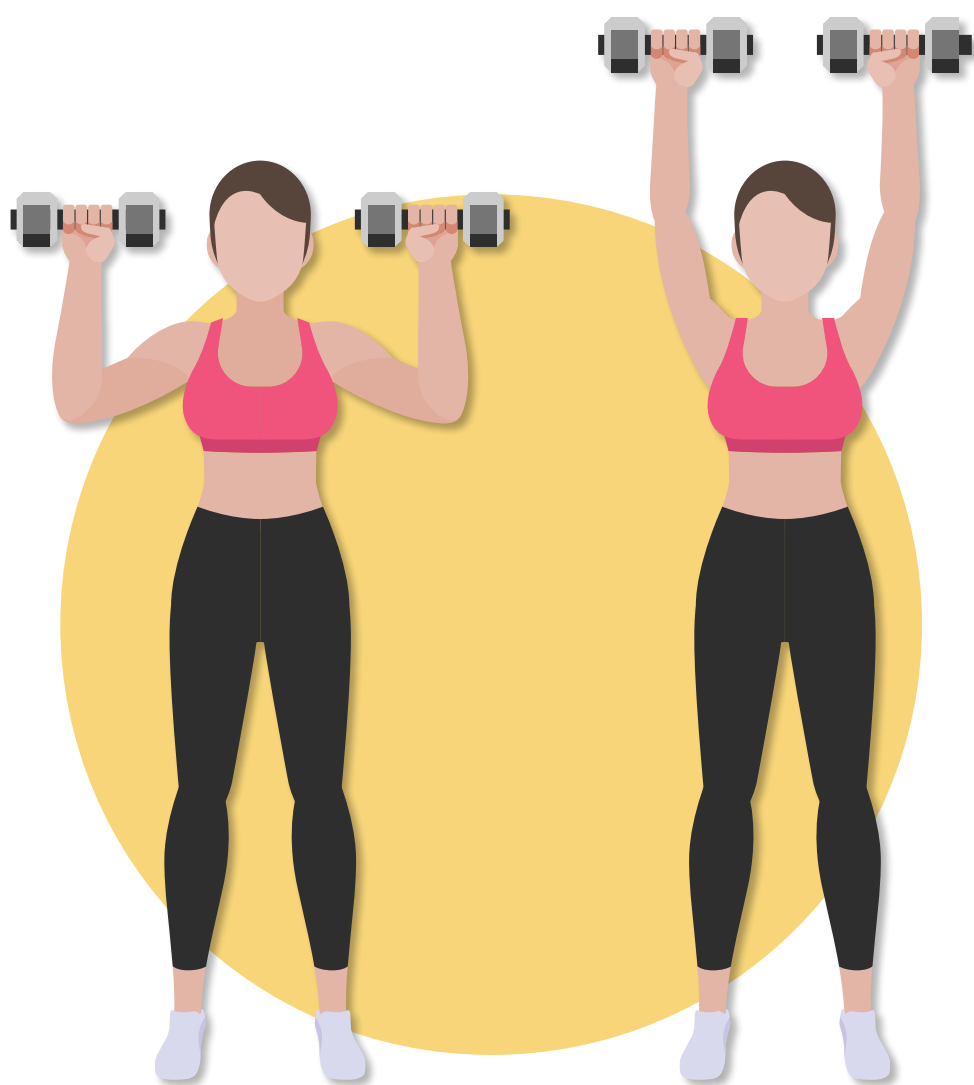
Debemos considerar que, al post fatigar con un ejercicio de aislamiento a uno de los músculos que participan en el ejercicio compuesto, perderemos rendimiento en el primer ejercicio en cada serie subsecuente.

POST FATIGA

EJEMPLO PRÁCTICO

SALUD Y FITNESS

Press militar	Elevaciones frontales
Serie 1	Serie 1
Descanso 90 - 120 seg.	
Press militar	Elevaciones frontales
Serie 2	Serie 2
Descanso 90 - 120 seg.	
Press militar	Elevaciones frontales
Serie 3	Serie 3

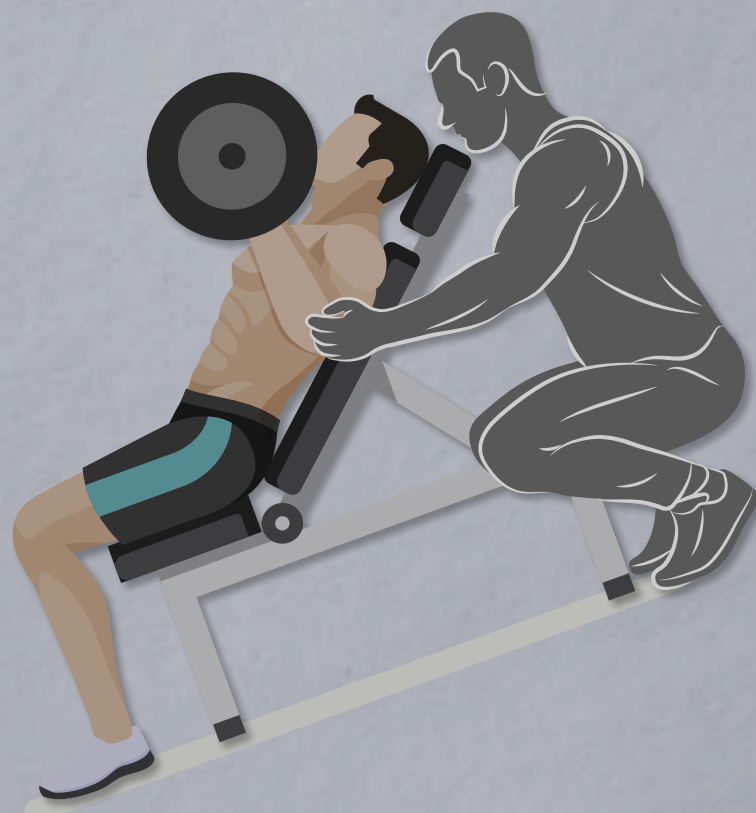


Ejercicio multiarticular



Ejercicio de aislamiento

SERIES FORZADAS



DESCRIPCIÓN



En este método recibiremos la ayuda de una persona cuando no podamos realizar una repetición más.

Al realizar todas las repeticiones efectivas cercanas al fallo muscular o directamente al fallo, no podremos realizar más repeticiones por la fatiga muscular, es en este momento donde la persona nos ayudará a mover la carga en la fase concéntrica y nosotros deberemos controlar la fase excéntrica en donde resistimos la carga.

EJEMPLO

Utilizaremos el press banca, en donde realizaremos solos todas las repeticiones de la primera serie (el número de repeticiones a realizar dependerá de la planificación y gustos personales). Posteriormente, sin descanso, recibiremos la ayuda de una persona para elevar las mancuernas y al momento de bajar lo haremos sin ayuda.

La cantidad de repeticiones forzadas no debe ser excesiva, idealmente comenzar con 2-3 repeticiones forzadas y con el paso de las sesiones aumentar. Importante no superar el 50% de las repeticiones realizadas sin ayuda. Por ejemplo: si trabajamos a 10 repeticiones sin ayuda, luego no deberemos realizar más de 5 repeticiones forzadas.

SERIES FORZADAS

EJEMPLO PRÁCTICO

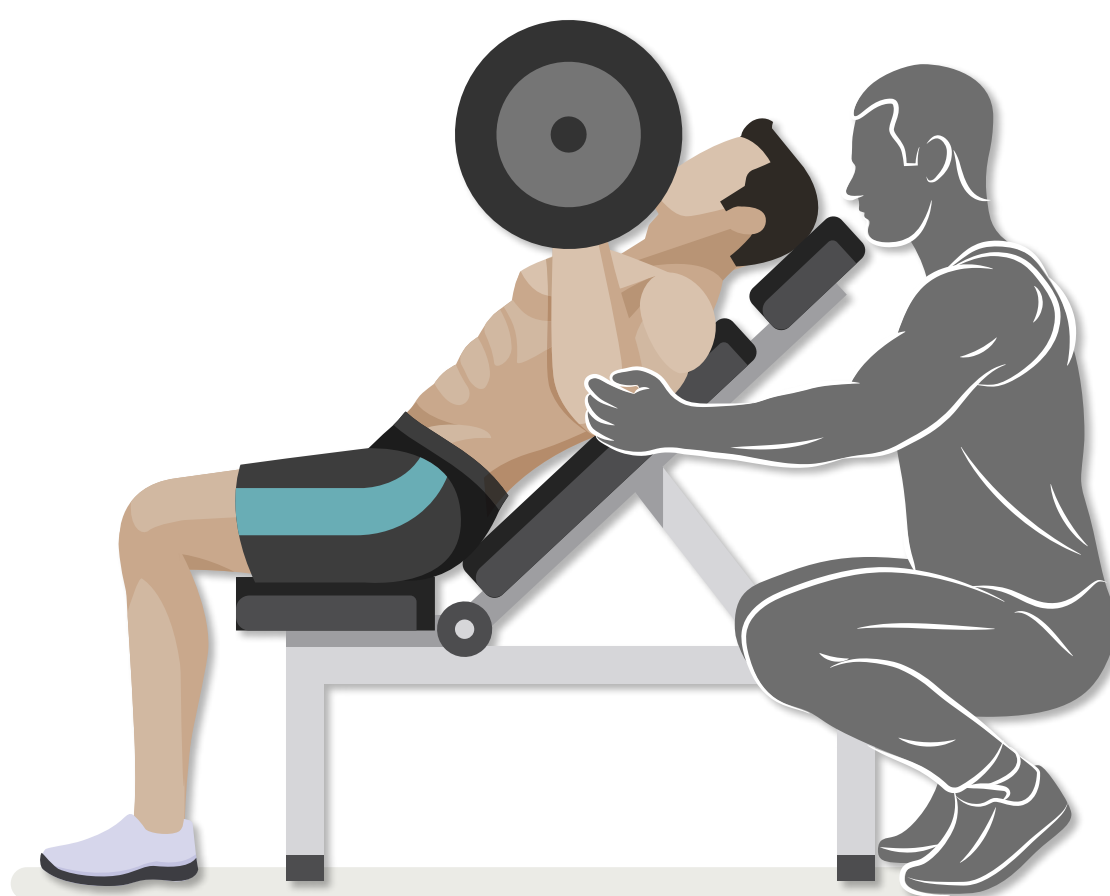


Semana 1-2

Semana 3-4

Press banca inclinado	
Repeticiones objetivo	10
Repeticiones forzadas	2

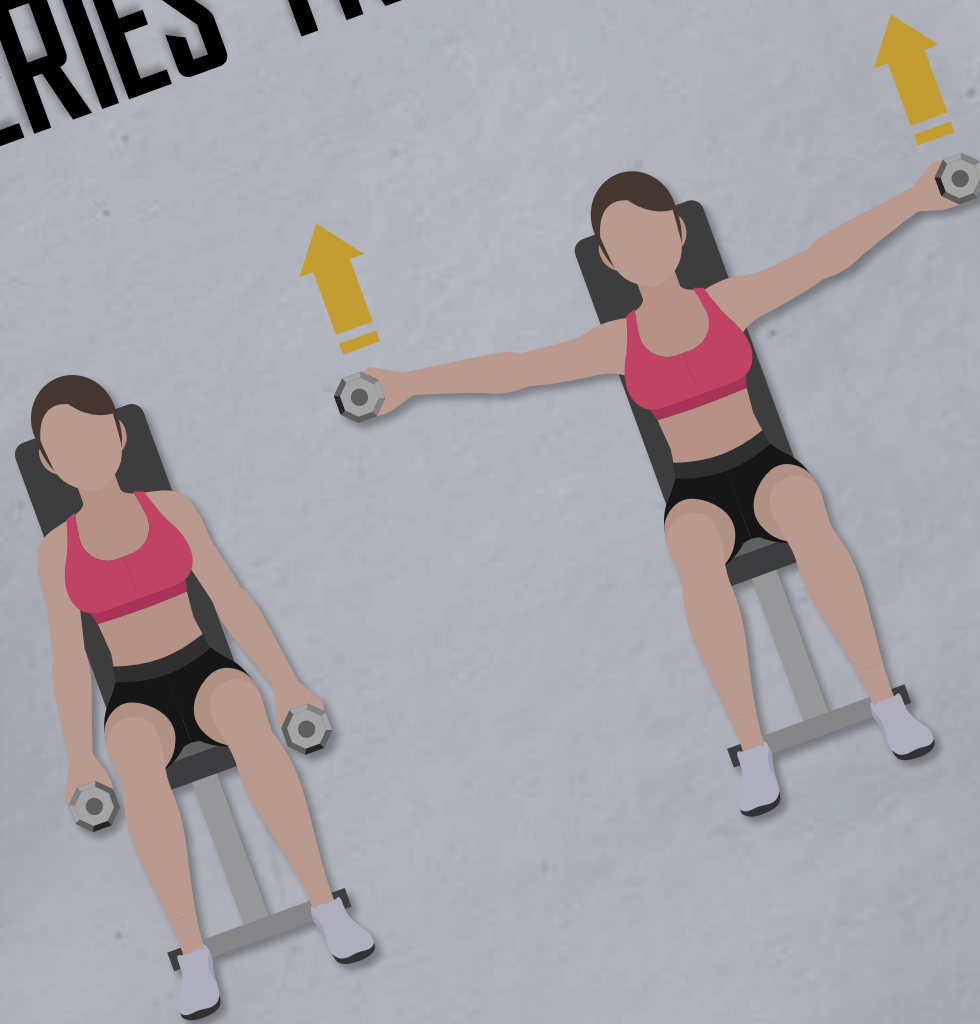
Press banca inclinado	
Repeticiones objetivo	10
Repeticiones forzadas	4



CONSIDERACIONES

Debemos considerar que las repeticiones forzadas producen altos niveles de fatiga, por lo cual, es recomendable utilizarlas solo en la última serie de los ejercicios que estimes convenientes e idealmente no utilizar este método en todos los ejercicios, solo de forma puntual y progresivamente en cuanto al número de repeticiones forzadas a realizar por semana. Por ejemplo, podríamos aplicar 2-3 repeticiones extra por semana en los ejercicios compuestos donde llevemos tiempo sin ver progreso y con el paso de cada semana aumentar el número de repeticiones forzadas.

SERIES TRAMPA



DESCRIPCIÓN



En este método, posterior a realizar las repeticiones objetivo, nos ayudaremos generando un impulso que nos ayude a sumar 2-3 repeticiones extra.

EJEMPLO

La forma en que nos ayudaremos a realizar repeticiones extra se puede generar de dos formas:

1. **Mediante una modificación de la técnica postural**, por ejemplo en una elevación lateral tras finalizar las repeticiones objetivo y no poder realizar más repeticiones, podríamos inclinar el tronco y al momento de extenderlo volviendo a la posición normal, aprovechar el impulso para realizar una repetición extra, controlando la vuelta a la posición inicial.
2. **Mediante una modificación de la velocidad de ejecución**, en la cual buscaremos mover la carga a la máxima velocidad posible para aprovechar este impulso y realizar un par de repeticiones extra, controlando siempre la fase excéntrica cuando volvemos a la posición inicial.



SERIES TRAMPA

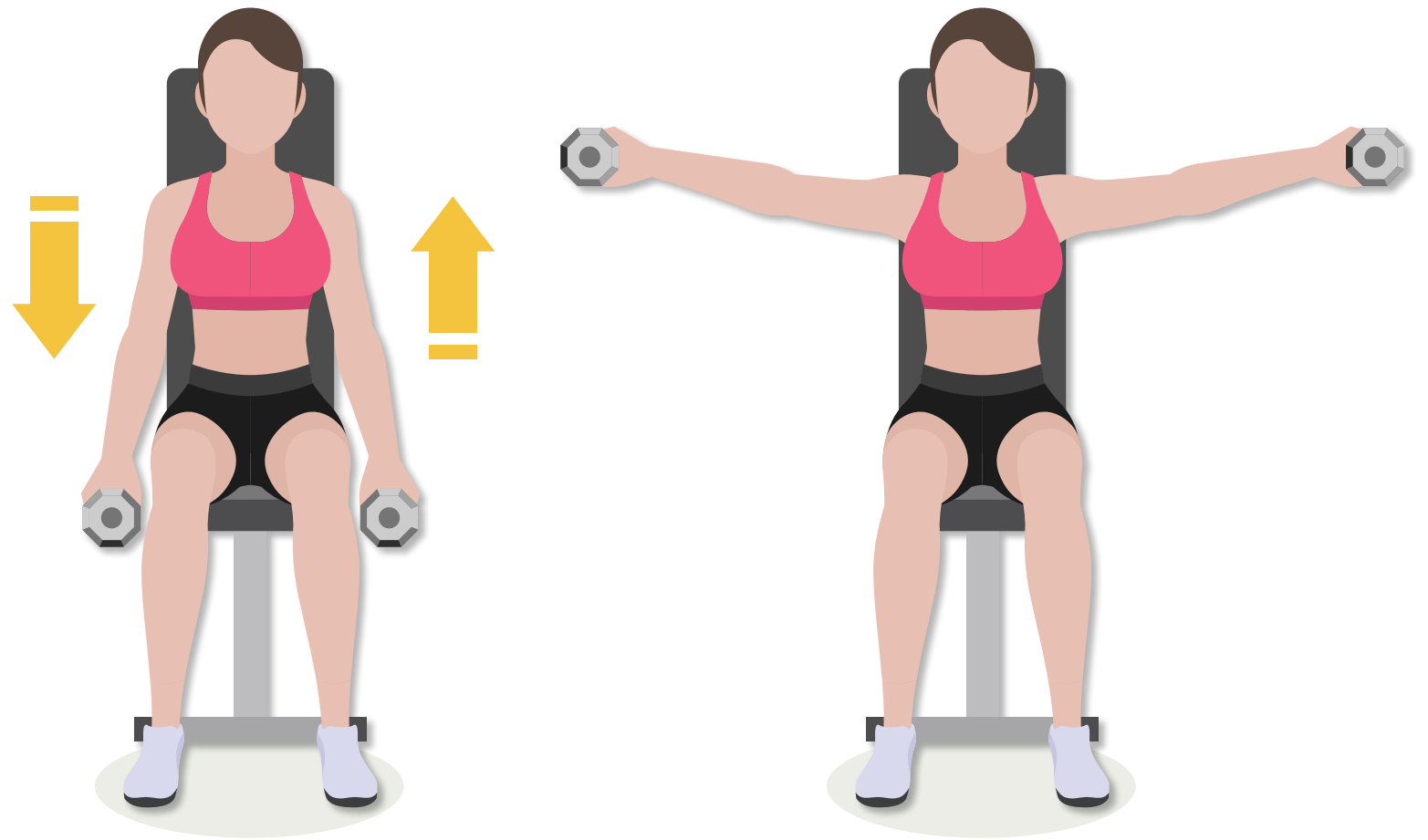
SALUD Y FITNESS

EJEMPLO PRÁCTICO 1

Modificación de la postura

Tras haber realizado las repeticiones objetivo.

Inclinaremos el tronco y luego volveremos a la posición inicial de forma rápida para aprovechar ese impulso.



Inclinarse

Volver atrás

Impulso

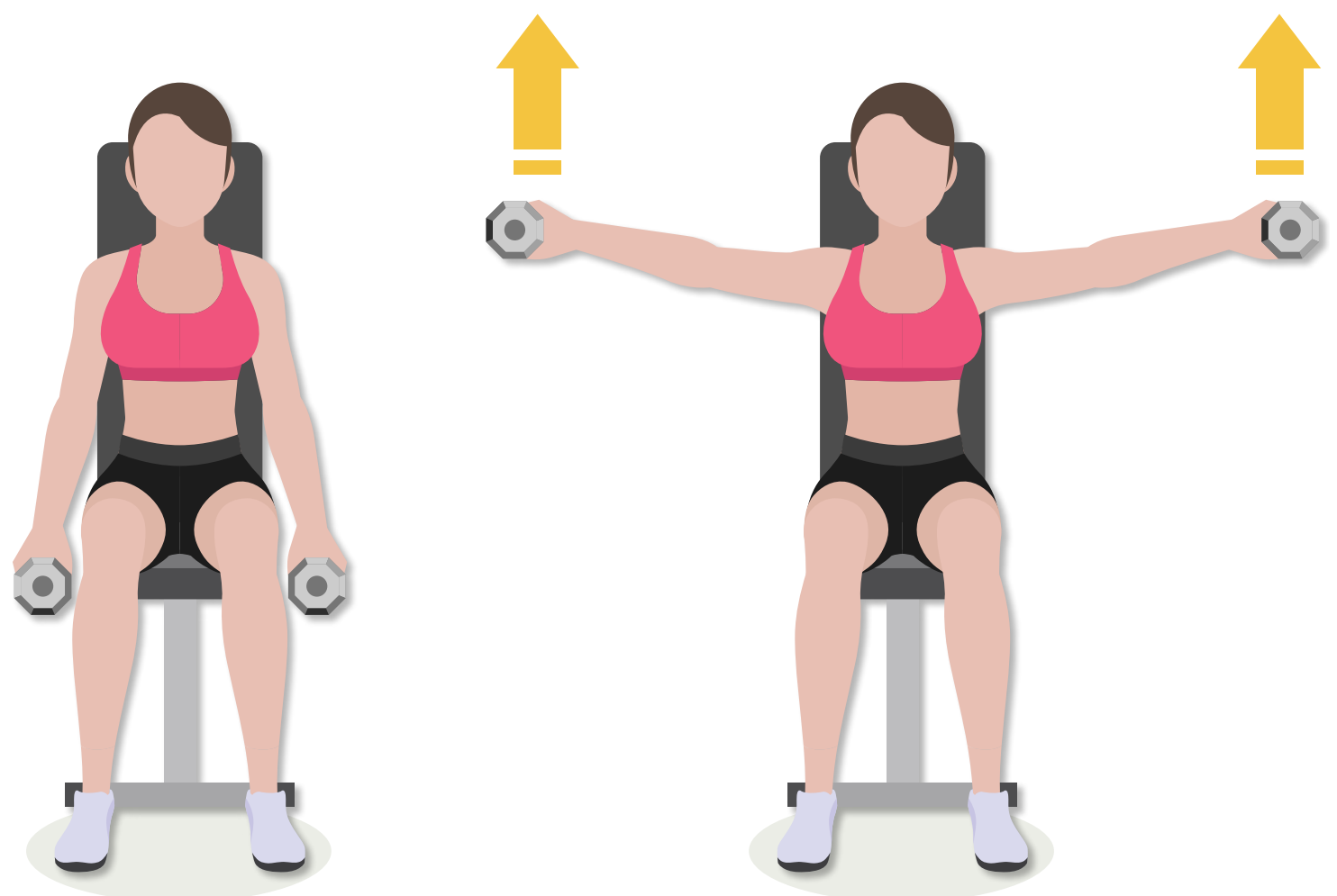
Elevar mancuernas

EJEMPLO PRÁCTICO 2

Modificación de velocidad

Tras haber realizado las repeticiones objetivo.

Intentaremos mover la carga lo más rápido posible para generar un impulso, sin modificar la técnica.

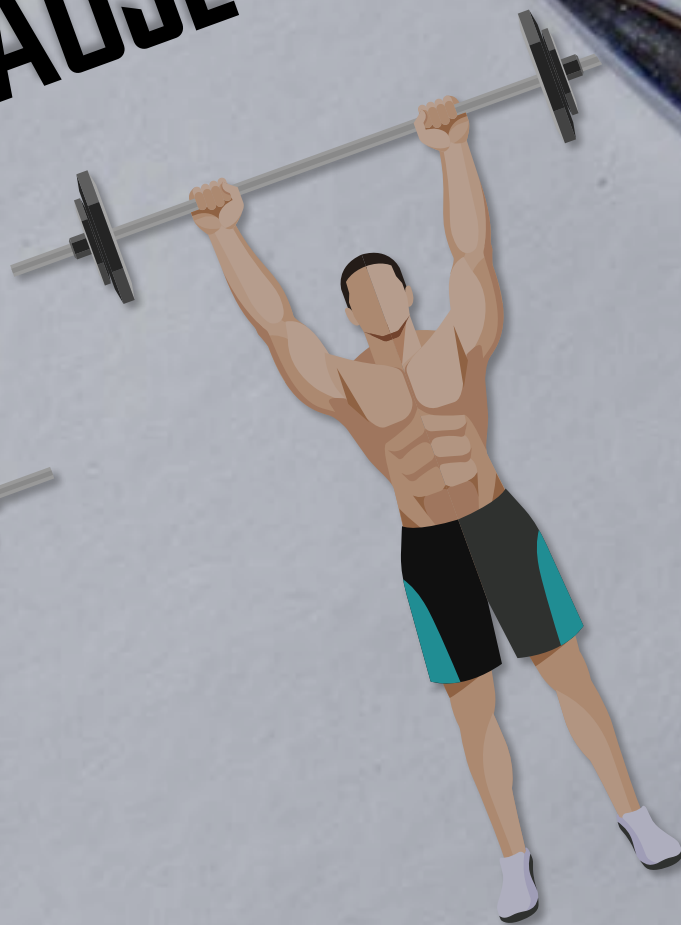


Movimiento rápido

Impulso

Elevar mancuernas

REST PAUSE



DESCRIPCIÓN



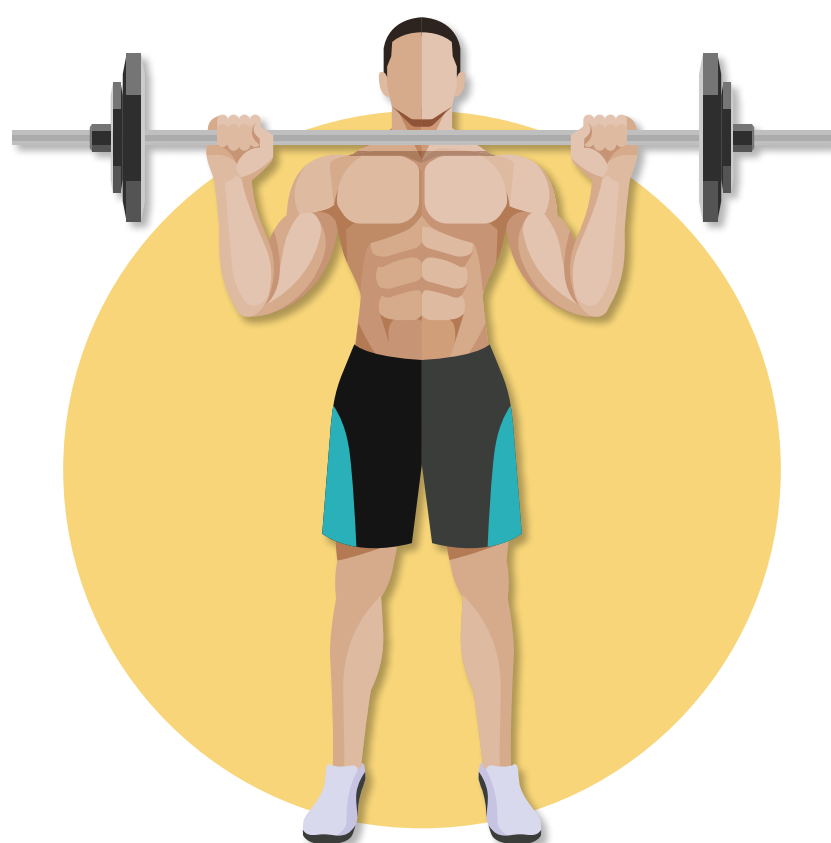
Este método consiste en realizar 3 series cercanas al fallo muscular intercaladas con descansos de 20 a 30 segundos.

Dentro de las rest pause podemos encontrar variantes como las myo reps, donde la principal diferencia es el rango de repeticiones de la primera serie. Nosotros nos centraremos en un rango de repeticiones más eficiente para el aumento de masa muscular en cuanto a el número de repeticiones que se logren acumular.

EJEMPLO

Utilizaremos el press militar como ejemplo, realizaremos la primera serie a 12 repeticiones, para ello tendremos que utilizar una carga que solo nos permita realizar ese número de repeticiones y no podamos realizar una repetición más.

En caso de haber realizado 12 repeticiones cercano al fallo muscular, tomaremos un descanso de 20-30 segundos dejando la barra a un lado o apoyada en una superficie, para luego continuar con la segunda serie realizando las máximas repeticiones posibles llegando al fallo o cercano a éste, nuevamente descansaremos 20-30 segundos y finalizaremos con una tercera serie. Preferiblemente descansar 30 segundos con el fin de poder sacar más repeticiones en cada serie.

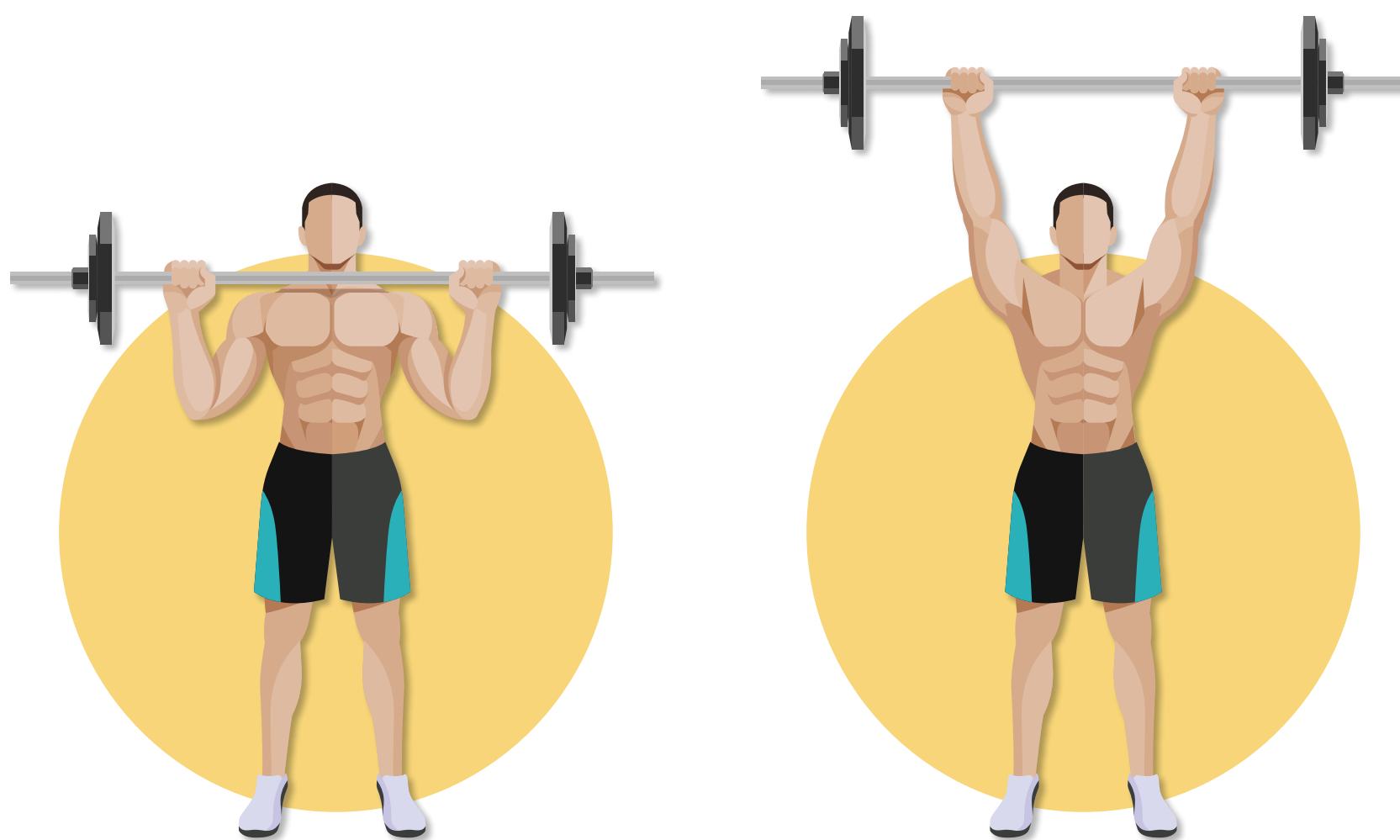


REST PAUSE

EJEMPLO PRÁCTICO

SALUD Y FITNESS

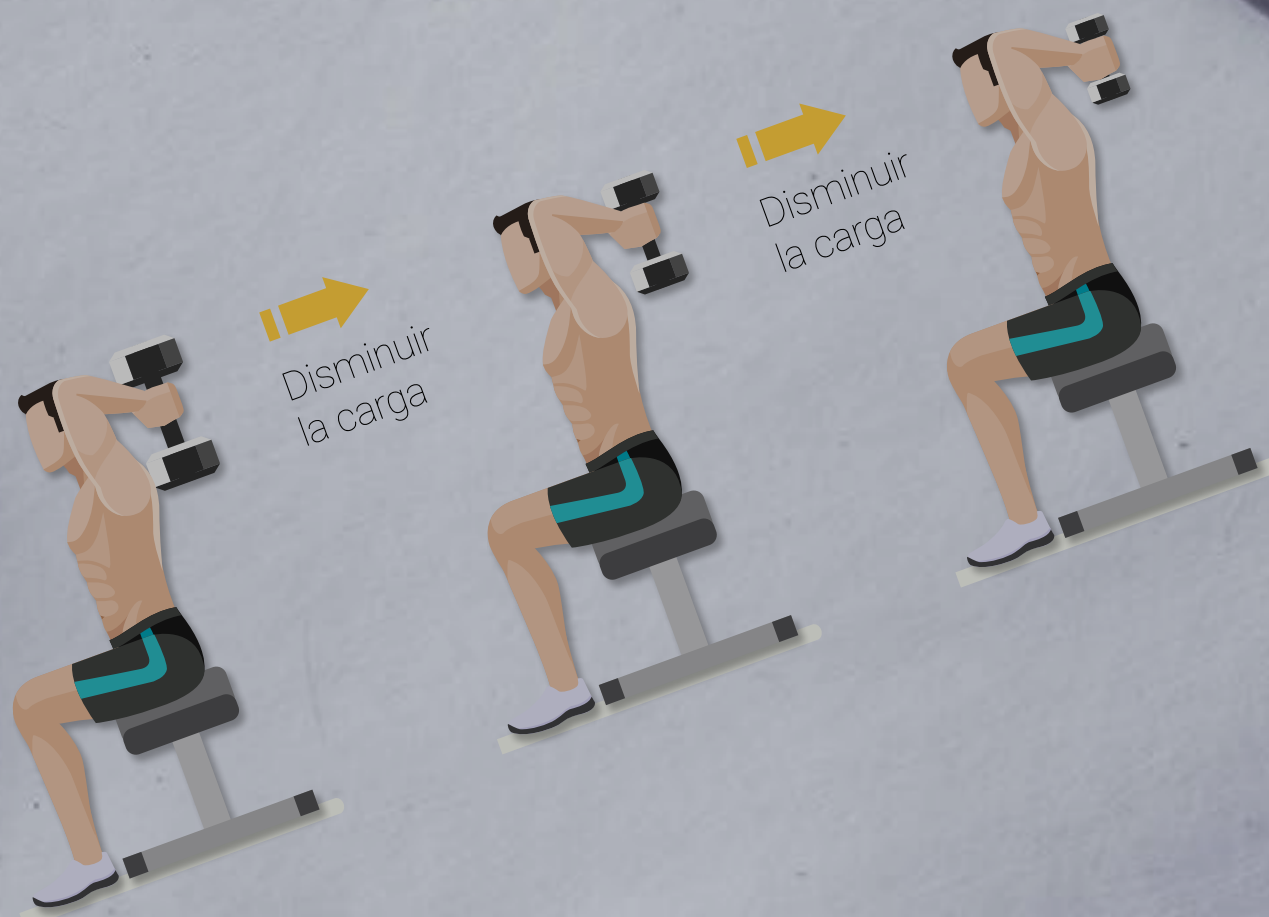
Press militar con barra	
Serie 1	12 repeticiones máximas
Descanso 20-30 segundos	
Serie 2	Cercano al fallo muscular
Descanso 20-30 segundos	
Serie 3	Cercano al fallo muscular



CONSIDERACIONES

Nuestra recomendación de utilizar este método en un rango inicial de 12-15 repeticiones, es con el fin de tener la capacidad de acumular mayor número de repeticiones en las series subsecuentes, ya que, si aplicáramos un rango bajo de 6-8 repeticiones, en las siguientes series realizaremos muy pocas repeticiones, lo cual no es negativo pero la idea principal de este método es acumular mayor cantidad de repeticiones efectivas.

DROP SETS



DROP SETS

DESCRIPCIÓN

SALUD Y FITNESS

Las drop set o series descendentes, consisten en realizar 3 series intercaladas con descansos de 20-30 segundos, donde en cada serie deberemos disminuir la carga un 20% aproximadamente.

Este método es tiempo eficiente ya que realizaremos todas las series en un menor tiempo versus un método convencional, aunque, ambos métodos sean igualmente efectivos.

EJEMPLO

Veremos dos ejemplos con distinto rango de repeticiones objetivo en la primera serie:

1. Ejercicio multiarticular o monoarticular entre 12-15 repeticiones
2. Ejercicio multiarticular entre 6-8 repeticiones

Utilizaremos una carga que nos permita trabajar dentro del rango de repeticiones objetivo y no podamos realizar más repeticiones. Posteriormente descansaremos 20-30 segundos y disminuirémos un 20-30% la carga para ejecutar la segunda serie y lo mismo con la tercera serie (en la segunda y tercera serie debemos realizar el máximo número de repeticiones que podamos, manteniendo una buena técnica). Debemos considerar que en todas las series debemos trabajar cercano al fallo muscular y solo en ocasiones directamente al fallo.



DROP SETS

EJEMPLO PRÁCTICO 1

SALUD Y FITNESS

Serie 1 (12 repeticiones)
Descanso 20-30 seg.
Disminución de la carga 20-30%
Serie 2 (máximas repeticiones)
Descanso 20-30 seg.
Disminución de la carga 20-30%
Serie 3 (máximas repeticiones)



12 repeticiones

Descanso

Máx. repeticiones

Descanso

Máx. repeticiones

DROP SETS

EJEMPLO PRÁCTICO 2

SALUD Y FITNESS

Serie 1 (6 repeticiones)
Descanso 20-30 seg.
Disminución de la carga 20-30%
Serie 2 (máximas repeticiones)
Descanso 20-30 seg.
Disminución de la carga 20-30%
Serie 3 (máximas repeticiones)



6 repeticiones

Descanso

Máx. repeticiones

Descanso

Máx. repeticiones

CONSIDERACIONES

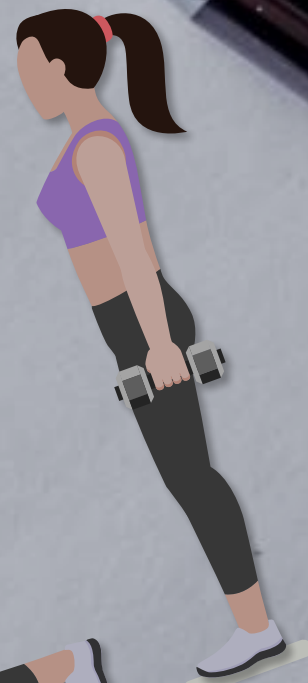
En la primera serie idealmente utilizar una carga que nos permita trabajar entre 6 y 12 repeticiones, ya que, si utilizamos una carga muy liviana en la primera serie, en las series subsecuentes terminaríamos utilizando una carga demasiado baja y podríamos vernos limitados por la disponibilidad de implementos.

Escoger implementos y ejercicios que se adapten de mejor forma a este método, por ejemplo: es más práctico realizar una sentadilla goblet con mancuerna, versus una sentadilla con barra, en donde ésta última es menos segura y además, tendremos mayor complicación y desgaste al quitar los discos de la barra en cada serie. Esto en caso de no disponer de alguien que nos ayude en disminuir la carga serie a serie.

Los descansos pueden variar entre 10-30 segundos, dependiendo de: la dificultad del ejercicio, disposición de los implementos y sobre todo del rango de repeticiones que busquemos trabajar en la siguiente serie, ya que, a menor descanso entre series podremos lograr menos repeticiones en las siguientes series y viceversa.



ISO HOLD



DESCRIPCIÓN



Iso hold hace referencia a las contracciones isométricas sostenidas durante un tiempo determinado o hasta no poder mantener la posición.

Las contracciones isométricas consisten en mantener una posición o gesto sin realizar ningún movimiento, solo manteniendo el músculo en tensión. Este método se suele aplicar de distintas formas: combinado con contracciones dinámicas, antes o después de un ejercicio, etc. En esta ocasión veremos una aplicación enfocada al aumento de masa muscular.

EJEMPLO

Escogeremos un ejercicio en donde no tengamos la suficiente carga como para trabajar al rango de repeticiones que queramos, por ejemplo la zancada.

Digamos que solo tenemos unas mancuernas de 10 kg y con tal carga realizamos demasiadas repeticiones (sobre 20-25 o +) por lo cual, en la primera serie aplicaremos el iso hold, manteniendo la posición en donde los músculos se encuentren en máxima tensión donde percibamos la mayor dificultad para sostener dicha posición, en el caso de la zancada sería abajo sin apoyar la rodilla en el suelo.



ISO HOLD

EJEMPLO PRÁCTICO

SALUD Y FITNESS

Serie 1

Iso hold

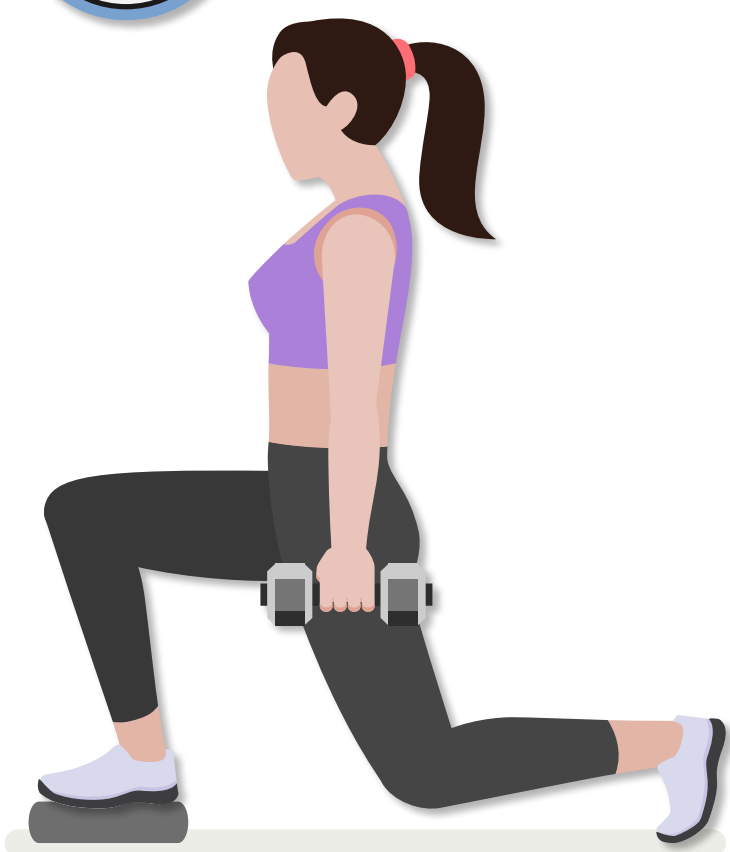
Sostener la posición por un tiempo determinado o hasta el agotamiento.

Repeticiones dinámicas

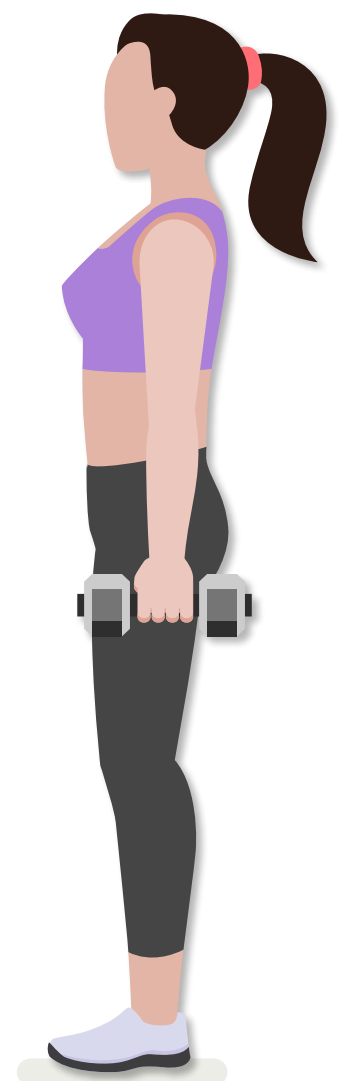
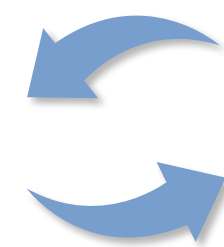
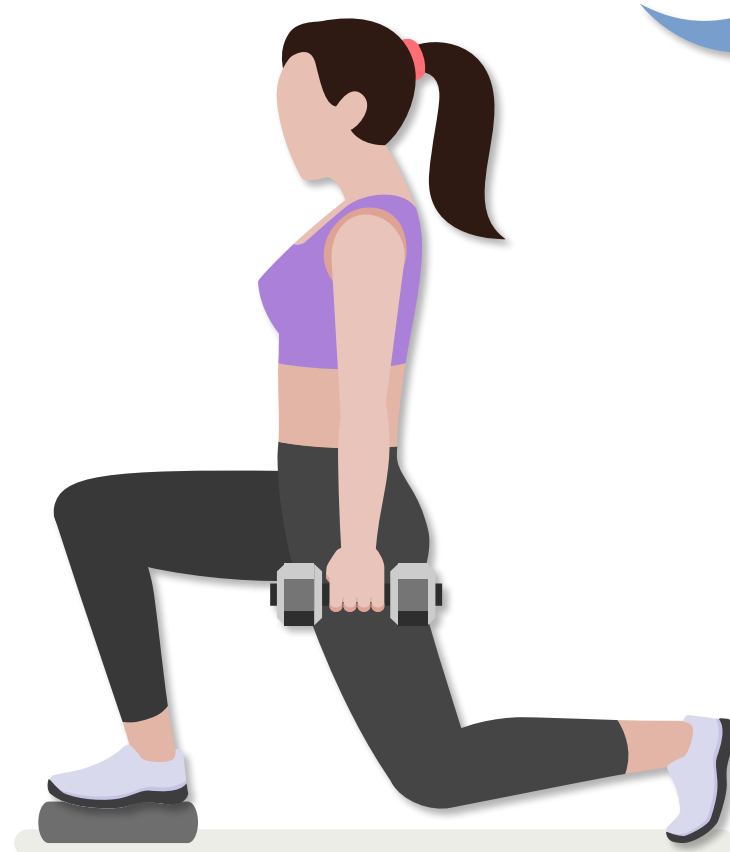
Realizar las máximas repeticiones posibles cercano al fallo muscular.

Descansar 90-120 seg.

Posteriormente realizar serie 2 y 3 con el mismo protocolo.



Iso hold



Repeticiones dinámicas

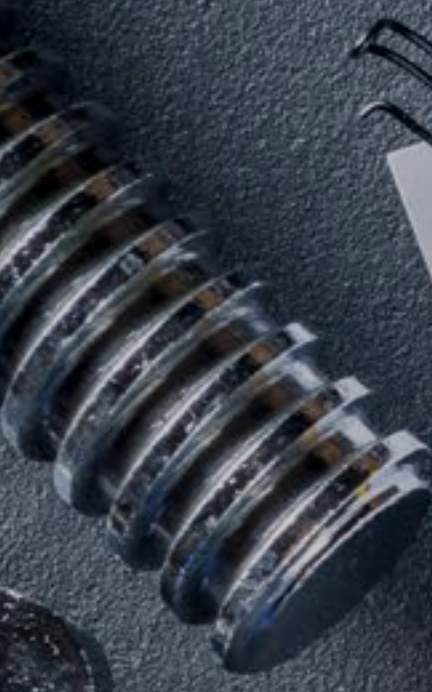
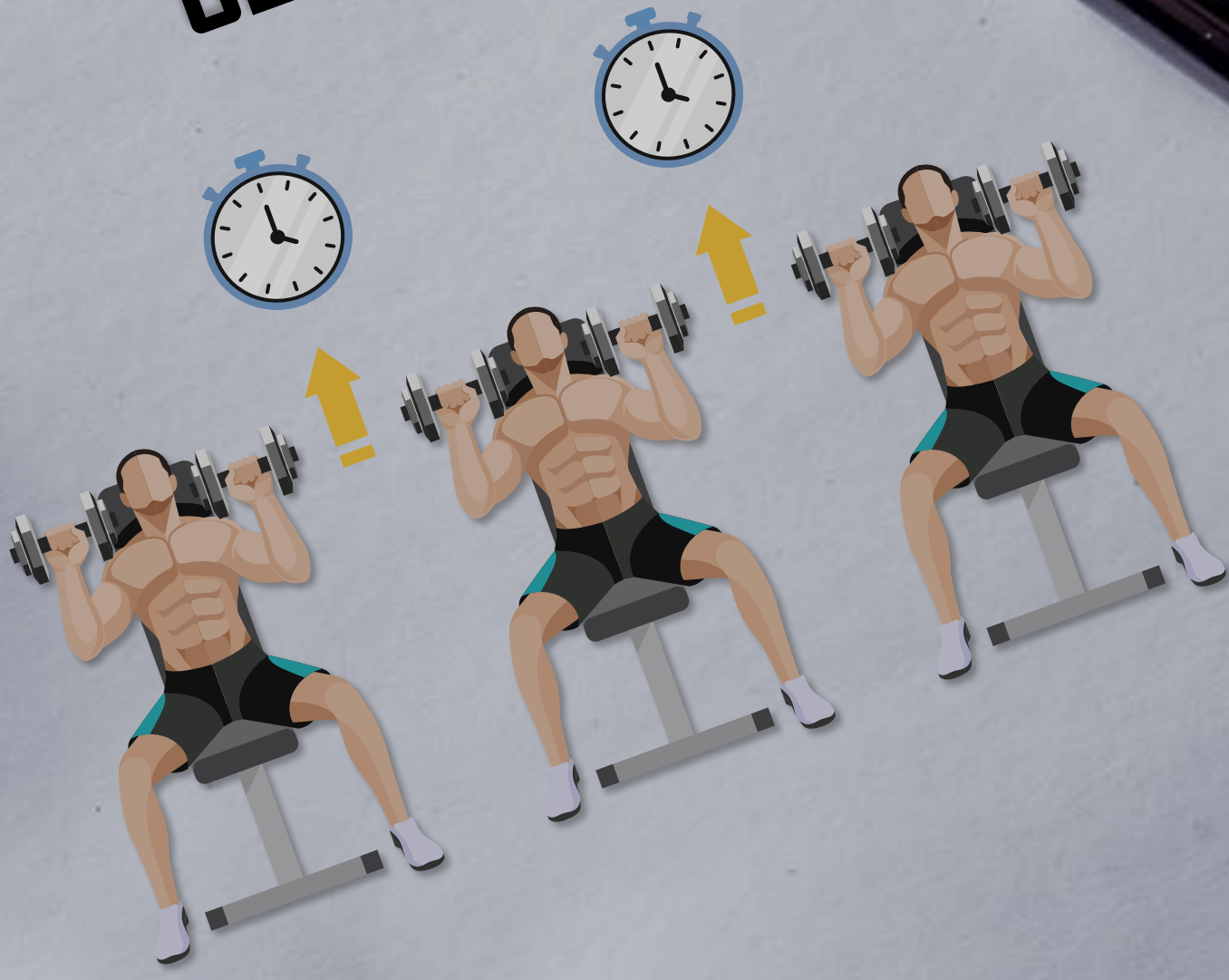
CONSIDERACIONES

La duración del iso hold dependerá principalmente del rango de repeticiones en el que busquemos trabajar en las series posteriores. Recomendamos probar durante segundos determinados (20-40 seg) o hasta que no podamos sostener la posición y en base a ello y el resultado de la serie dinámica ver si modificamos la duración del iso hold.

Cuando realicemos la serie dinámica subiendo y bajando hasta completar las repeticiones que podamos lograr, en caso de lograr muy pocas repeticiones, tendremos que disminuir la duración del iso hold, o en caso contrario aumentarla. Teniendo en cuenta el rango de repeticiones objetivo que recomendamos, situado entre 6-15 repeticiones aproximadamente.



CLUSTER



DESCRIPCIÓN

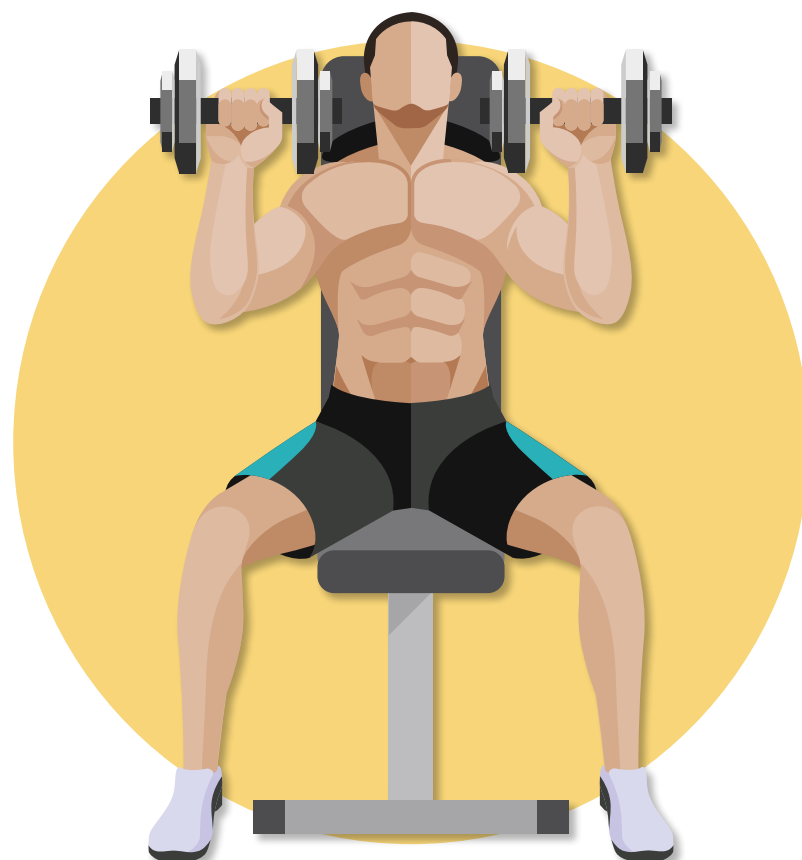
Los cluster dividen una serie tradicional en bloques de pocas repeticiones con intervalos cortos de descanso entre 20-30 segundos.

Por ejemplo si una serie tradicional de 10 repeticiones la llevamos a un cluster, podríamos dividirlo en bloques de 2 repeticiones, realizando 2 repeticiones, descansamos 20-30 segundos, realizamos 2 repeticiones más y así sucesivamente hasta acumular el máximo número de repeticiones totales.

EJEMPLO

Como el objetivo principal de las micro pausas es atenuar la **fatiga muscular** que iremos acumulando tras cada repetición, utilizaremos este método en ejercicios donde queramos mejorar nuestro rendimiento y además aumentar el tamaño muscular, por ejemplo un press militar con mancuernas:

Utilizaremos una carga que nos permita lograr 6 repeticiones máximas si las hicieramos sin micro pausas. Dividiremos la serie en bloques de 2 repeticiones, las ejecutaremos, descansaremos 20-30 segundos dejando las mancuernas a un lado, volvemos a repetir el bloque y la micro pausa hasta acercarnos al fallo muscular y terminaremos la serie.



CLUSTER

EJEMPLO PRÁCTICO

SALUD Y FITNESS

Serie 1 (con 6RM)

2 repeticiones

Descanso 20-30 seg.

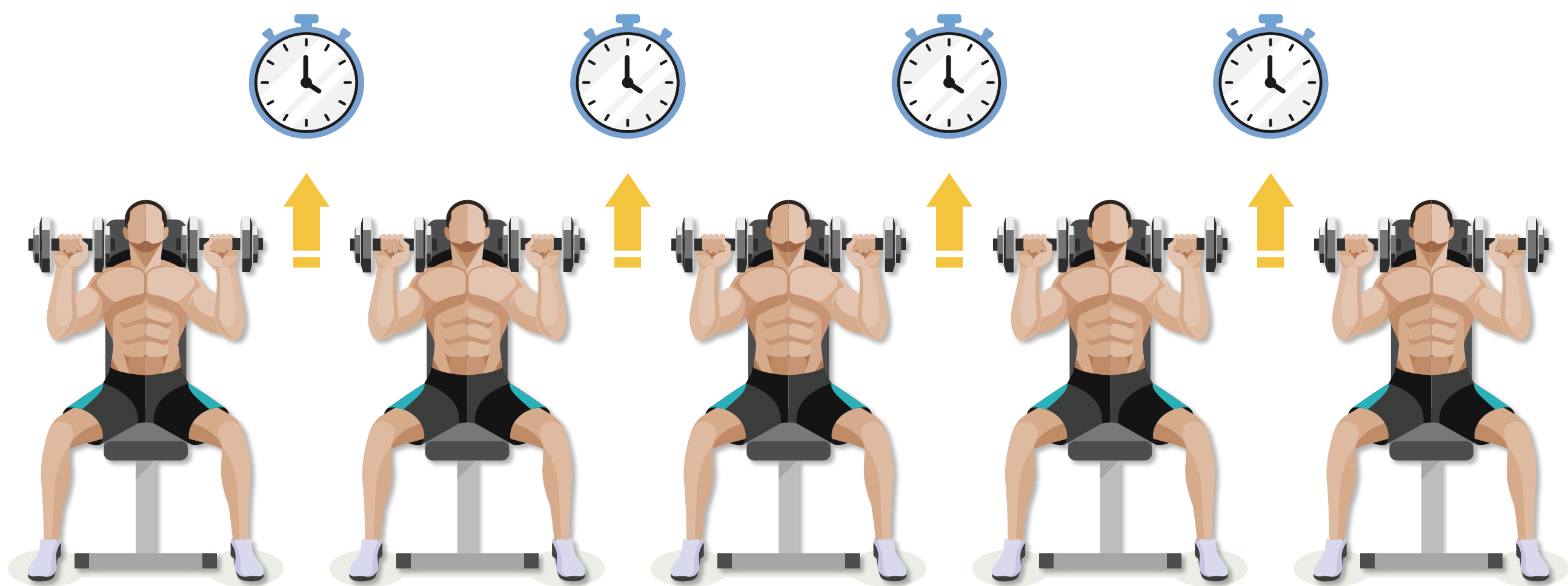
2 repeticiones

Descanso 20-30 seg.

2 repeticiones

Repetir los bloques de 2 repeticiones y descansos hasta alcanzar la cercanía al fallo muscular y finalizar la serie

Descansar 120-180 seg.
Posteriormente realizar serie 2 y 3 con el mismo protocolo



2 rep.

Descanso

2 rep.

Descanso

2 rep.

Descanso

2 rep.

Descanso

2 rep.

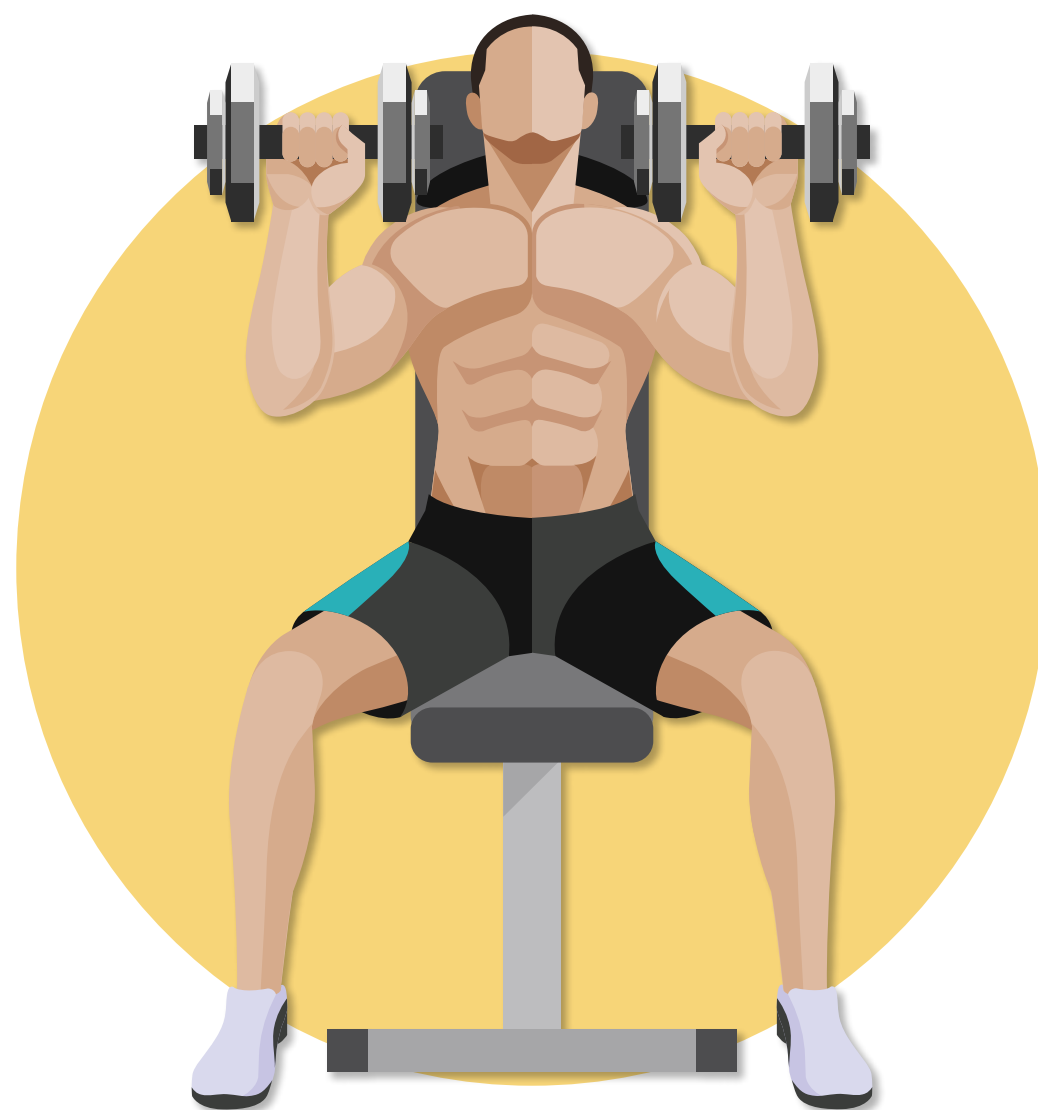
CONSIDERACIONES



Tradicionalmente este método se utiliza para la ganancia de fuerza y potencia al acumular menos fatiga, “estrés metabólico”, gracias a los **micro descansos**, lo cual permite un mayor rendimiento en cada bloque, sumado a ello, en la versión tradicional se evita llegar al fallo muscular para prevenir una disminución del rendimiento, por ello es que su aplicación común es para la mejora del rendimiento y no se utiliza tanto para el aumento de masa muscular. Anteriormente vimos como podemos aplicarlo para aumentos de masa muscular.

Importante destacar que, tras cada bloque debemos dejar la carga externa (en este caso mancuernas) a un lado o apoyadas en una superficie para no mantener a los músculos en tensión durante esos 20-30 segundos de descanso.

Este método es bastante útil para buscar aumentos de fuerza e hipertrofia, por lo cual, podríamos utilizarlo en ejercicios compuestos en donde trabajemos con rangos medios/bajos de repeticiones, cercano a nuestro 6RM.



PALABRAS FINALES

Primero que todo darte las gracias por confiar en nuestro trabajo, esperamos te haya servido para avanzar en tu proceso!

Si bien, una simple guía pdf tiene muchas limitantes y solo se puede abarcar parte de un tema en específico, sabemos que es de gran valor y que puede sumar bastante en el aprendizaje y puesta en práctica que buscas. Por ello te invitamos a seguir aprendiendo con nosotros.

Te dejaremos un código de descuento que podrás usar cuando quieras en nuestra web, tanto en guías como cursos online, este descuento se sumará a los descuentos que ya tenemos fijos en nuestra web. Úsalo cuando tengas los productos en el carrito de compras.

Código: **20%EXCLUSIVO**

[VER PAGINA WEB](#)

En caso que busques un servicio más personalizado, te dejamos invitad@ a leer más sobre nuestra asesoría online, atendemos mensualmente a muchas personas y no se exige ningún tipo de implemento, solo tus ganas de mejorar tu salud, rendimiento y estética corporal.

[SABER MÁS DE LA ASESORÍA ONLINE](#)

