

¿Cómo diseñar un programa de fuerza?



8 de junio de 2011 | Autor: [francesc](#)

¿Por donde debemos empezar?... Primero quee todo debemos tener en cuenta, a parte del estado de salud de la persona que lo va a realizar, su **nivel de práctica**. En este artículo haremos la diferenciación entre “iniciados” y “avanzados”. Entenderemos como iniciados todas aquellas personas que empiezan por primera vez un entrenamiento de fuerza o aquellas personas que llevan tanto tiempo sin entrenar que ya han perdido las posibles adaptaciones que en su día pudiera conseguir. El grupo de avanzados serán aquellas personas que ya llevan tiempo entrenando, que ya han conseguido adaptaciones y que están preparados para aguantar cargas y volúmenes mayores. Debemos tener en cuenta que de iniciado a avanzado podríamos hacer más clasificaciones como grupo de nivel medio etc. puesto que para llegar a nivel avanzado se necesita un buen tiempo de entrenamiento, aumentando de forma progresiva.

Una vez aclarado los niveles de práctica lo siguiente que vamos analizar son los **componentes del entrenamiento**, que son todos aquellos parámetros que debemos conocer, para poder diseñar un entrenamiento y adaptarlo para la persona que lo va a realizar.

Los componentes del entrenamiento de fuerza que debemos siempre tener presentes son: la carga, el volumen, la frecuencia, el descanso, el tipo de ejercicio y el orden.

La carga: Cuando hablamos de entrenamiento de fuerza lo más habitual al hablar de carga o intensidad, es hablar de peso levantado o en el caso de conocer nuestro 100% de fuerza máxima (1RM) podemos establecer % de ésta. En el caso de personas “iniciadas” hay numerosos estudios que demuestran que con cargas livianas del 50% de 1RM ya se obtienen adaptaciones aunque numerosos estudios apuntan a que un 60% sería una carga muy adecuada para estas personas que empiezan. Eso equivaldría a realizar entre 15 a 20 repeticiones en cada serie llegando algo cansados. Para personas de nivel avanzado, al hablar de fuerza, a parte de la fuerza resistencia y explosiva, el entrenamiento más habitual en salas de fitness y musculación es el de hipertrofia muscular (aumento de masa muscular) y en algunas ocasiones también se trabaja la fuerza máxima. Los estudios apuntan que para conseguir hipertrofia lo ideal es trabajar con cargas que permitan realizar de 6 a 12 repeticiones llegando, a poder ser, a la fatiga muscular completa en cada serie y para trabajar la fuerza máxima se requieren intensidades de trabajo de 1 a 6 repeticiones por serie llegando también a la fatiga neuromuscular completa.

El Volumen: este componente del entrenamiento es aun el gran desconocido sobre todo para los programas más avanzados. En los entrenamientos de fuerza y en concreto del fitness se suele cuantificar el volumen por número de series totales por grupo muscular. Numerosos estudios

indican que las personas iniciadas de hacer 3 series a hacer 5 o 6 series por grupo muscular no se obtienen demasiadas mejoras al comparar a estos dos grupos. También se ha visto que para personas iniciadas el hacer una sola serie ya hace que obtenga adaptaciones pero parece ser que el volumen más adecuado para una persona iniciada es el de 3 series por grupo muscular ya que parece que es el equilibrio perfecto entre esfuerzo y mejoras.

El problema, al menos a nivel de investigación científica, aparece con los programas de personas con nivel avanzado, ya que si que los estudios indican que para estas personas necesitan series múltiples para, por ejemplo, aumentar la masa muscular, pero no acotan demasiado cuantas series hay que hacer. Hay sistemas de entrenamiento como el 10×10 que contemplan 10 series por grupo muscular entre diferentes ejercicios, pero es habitual encontrar en los gimnasios personas que hacen incluso 16 o más series por grupo muscular.

La frecuencia: La frecuencia cuando hablamos de planificaciones de fuerza, suele ser los días a la semana que debemos entrenar. Estudios recomiendan que para personas iniciadas parece una buena opción entrenar de 2 a 3 días a la semana a poder ser alternos para dejar un día entero en medio de descanso. Para personas avanzadas que buscan objetivos de rendimiento se les recomiendan de 3 a 5 días a la semana de entrenamiento. Hay que pensar que a diferencia de los programas para iniciados el volumen de series por grupo muscular de un avanzado es mucho mayor y por eso se dividen el entrenamiento de los músculos por días. Así pues es habitual encontrar practicantes que en un día entrenan sólo un músculo o incluso dos, pero no 5 o 6 como haría un iniciado.

El descanso: en este componente del entrenamiento nos vamos a referir al descanso entre serie y serie, no al descanso que hay que dejar entre entrenamiento y entrenamiento. Últimos estudios apuntan que para aumentar la masa muscular, en sujeto avanzado, deberían realizar descansos incompletos al rededor de 1 minuto, ya que estos descansos incompletos unidos a la fatiga muscular por serie hace que se consiga una fatiga acumulada óptima para la propia secreción de hormonas anabólicas de nuestro organismo. En sujetos también avanzados pero que entrenen la fuerza máxima hay que dejar descansos más largos de 3 a 5 minutos, dependiendo de la carga utilizada, ya que el sistema neuronal, que es lo que principalmente estimulamos y fatigamos, con este tipo de entrenamiento, necesita más tiempo de recuperación para poder repetir series de intensidades similares.

Tipo de ejercicio: podemos hacer muchas clasificaciones pero en este artículos nos vamos a centrar en diferenciar ejercicios globales (aquellos movimientos que implicamos más de una articulación y por tanto diversos grupos musculares) de ejercicios analítico (entendiendo aquellos que sólo movilizamos una articulación y por tanto trabajamos principalmente un grupo muscular de forma localizada). La comunidad científica recomienda, para personas iniciadas ejercicios a poder ser globales, ya que teniendo en cuenta que seguramente sólo van a realizar un único ejercicio por grupo muscular, lo ideal es realizar o escoger un ejercicio que movilice el máximo número posible de músculos y por lo tanto también de neuronas, ya que esto nos ayudará a mejorar la fuerza general del practicante. En cambio en practicantes avanzados se ha observado que el combinar ejercicios globales con analíticos parece ser una buena opción, aunque también cabe destacar que no hay demasiados estudios sobre este tema.

Orden de los ejercicios: En personas con programas para iniciados, el orden no va a ser un factor determinante, aunque si que podemos aplicar cierta lógica propia como por ejemplo alternar músculos del tren superior con el del inferior, o los músculos más grandes al principio etc. En cambio para los programas avanzados hay ciertas directrices muy recomendadas como por ejemplo, si realizamos en un mismo día dos músculos, sería más recomendable entrenar primero el más grande y luego el más pequeño o si por ejemplo realizamos de un mismo músculo ejercicios globales y analíticos, sería más recomendable primero realizar los ejercicios globales y luego los

analíticos, sobre todo por un tema de eficiencia de energía para poder entrenar en condiciones óptimas.

Una vez aclarados los niveles de los practicantes y analizado los componentes del entrenamiento sólo nos quedaría hablar del **objetivo**. En este artículo hemos hablado de dos objetivos relacionados con la fuerza más típicos de salas de fitness pero en el mundo del deporte en general también se tienen en cuenta otros objetivos de fuerza como la fuerza resistencia para pruebas de mucho volumen o como la fuerza explosiva, en pruebas en que la velocidad de los movimientos jueguen un papel importante, sin perder de vista todos los ejercicios de “transferencia” para poder adaptar las mejoras fisiológicas conseguidas a gestos técnicos propios a cada deporte.

Por último recalcar la extremada importancia que tiene el diseñar correctamente un programa de entrenamiento así como que la persona que lo realice sea muy estricta en cumplir con los componentes del entrenamiento marcados (intensidad, repeticiones, descansos entre serie, días a la semana...) **para poder realmente conseguir el estímulo adecuado para lograr sus objetivos.**

Artículo **FEDA**

JOSE MEDINA CASTRO

Entrenador Personal

Musculación, Cardio y Body Combat

Asesoría y Prescripción del Entrenamiento.

Entrenamiento Para reducir Peso, Aumento de Fuerza, Resistencia y volumen Muscular

Clases dirigidas de AEROBICOS, STEP, SPINNING y BODY COMBAT

Mezclas editadas para el entrenamiento - Aeróbicos, step, taebo y spinning

Visita mi web <http://josemedinacastro.webnode.com.co/>

facebook <http://facebook.com/josemedinakastro>

Email josemedinakastro@hotmail.com

Sincelejo Colombia

JOSE MEDINA
Personal Trainer
Entrenamiento físico integral para la Salud
Aerobics, Spinning, Body Combat, Musculación, Asesoría y Planificación del Entrenamiento