

Las **TABLAS DE ENTRENAMIENTO**, en el ámbito de las Ciencias del Deporte son entendidas con **CICLOS DE ENTRENAMIENTO**, los cuales entendemos como el periodo de tiempo sobre el que se distribuyen y aplican las cargas según los criterios del entrenador o interesado a fin de alcanzar los objetivos previstos.

Es importante tener en cuenta que la aplicación de las **CARGAS** depende de aspectos como: edad, calendario competitivo, frecuencia de entrenamiento, objetivos deportivos, actividad de la vida laboral, posibles lesiones,...

Las siguientes tablas te darán información sobre la cuantificación de los diferentes parámetros en la organización para el trabajo de fuerza. Los nuevos paradigmas en el trabajo de fuerza se enfocan en la **Velocidad** la cual representa el porcentaje de intensidad. La pérdida de velocidad **-PV%** establece el grado de fatiga lo que corresponde con otra forma de cuantificar el volumen de entrenamiento. (Difícil de medir sin la tecnología adecuada)

El **Carácter del Esfuerzo** hace mención al número máximo de repeticiones que podría realizar con una carga y las que finalmente se realizan.

CE 7 (10-12)

Repeticiones reales que realizo

Repeticiones máximas que podrías realizar con una carga concreta

(*) Utilizo una carga en un ejercicio con la que podría hacer como máximo 10-12 repeticiones, sin embargo ejecuto únicamente 7.

El carácter del esfuerzo (CE) es la forma de estimar la intensidad del ejercicio propuesto.

Repeticiones realizadas (volumen)	Repeticiones máximas realizables (intensidad relativa)			
	CE BAJO	CE MEDIO	CE ALTO	CE MÁXIMO
12		19-25	15-18	12-14
11		17-22	14-16	11-13
10	22-40	16-21	13-15	10-12
9	20-35	14-19	11-13	9-10
8	18-30	13-17	10-12	8-9
7	16-23	12-15	9-10	7-8
6	14-20	11-13	8-10	6-7
5	12-16	10-11	7-8	
4	10-12	8-9	5-7	
3	8-10	6-7	4-5	
2	7-8	5-6	3-4	
1	6-7	4-5	2-3	

CICLO DE FAMILIARIZACIÓN

El ciclo de familiarización busca la adaptación del sistema musculoesquelético y cardio-respiratorio. Este ciclo es necesario de aplicar en sujeto que se inician en el trabajo de fuerza o retoman la actividad deportiva tras un periodo de inactividad. Al menos este debe durar entre 5-6 semana.

FRECUENCIA SEMANAL		2 a 3 sesiones
VOLUMEN	Nº ejercicios por sesión	4 a 8
	Nº series por sesión	1 a 3
	Nº repeticiones por serie	6-8 a 10-12
	% PV intra-series	
DISTRIBUCIÓN ORGANIZATIVA		Global Dividida por hemisferios
INTENSIDAD	% 1RM (VMP 1º rep)	45 a 60%
	Velocidad ejecución	moderada
	Nº repeticiones máximas realizables por serie	16 a 30 o más
CARÁCTER DEL ESFUERZO		Bajo
Densidad intra-series		Alta Intervalo recuperación 1'
Tipo de ejercicio		Secuenciales, simples (globales-Analíticos)
Metodología		Progresión Horizontal (cargas unificadas)

CICLOS ORIENTADO A LA MEJORA NEURAL

De una manera sencilla supone la mejora de la fuerza aplicada sin aumento del tamaño del tejido muscular. En el contexto de la salud esta orientación es la más adecuada. Los parámetros a seguir son:

FRECUENCIA SEMANAL		2 a 4 sesiones (no más de 2 veces el mismo ejercicio)
VOLUMEN	Nº ejercicios por sesión	2 a 4-5
	Nº series por sesión	1 a 4
	Nº repeticiones por serie	2 a 8
	% PV intra-series	Media-baja 10-30%
DISTRIBUCIÓN ORGANIZATIVA		Global Dividida por hemisferios
INTENSIDAD	% 1RM (VMP 1º rep)	30-40 al 85%
	Velocidad ejecución	Máxima posible
	Nº repeticiones máximas realizables por serie	4-5 a 13-30 o más
CARÁCTER DEL ESFUERZO		Bajo-Medio
Densidad intra-series		Baja Intervalo recuperación 2.5-5 min
Tipo de ejercicio		Secuenciales, simples (globales-Analíticos)
Metodología		Progresión Horizontal (cargas unificadas)

CICLOS ORIENTADO A LA MEJORA ESTRUCTURAL

Relacionado con la HIPERTROFIA (aumento del volumen muscular). El trabajo supone, igualmente, mejora de la fuerza máxima. El objetivo es más estético por lo que poco tiene que ver con la mejora y mantenimiento de la salud. **NO ES NECESARIO TRABAJAR AL FALLO MUSCULAR**

FRECUENCIA SEMANAL		2 a 6 sesiones (2 veces por semana grupo muscular)
VOLUMEN	Nº ejercicios por sesión	Por sesión: 6 a 10 Por grupo muscular: 2 a 4
	Nº series por sesión	3 a 6
	Nº repeticiones por serie	6-8 a 12-15
	% PV intra-series	Alta o muy alta: > 35%
DISTRIBUCIÓN ORGANIZATIVA		Global Dividida por hemisferios o grupos musculares
INTENSIDAD	% 1RM (VMP 1º rep)	65 a 80%
	Velocidad ejecución	Fase concéntrica alta Fase excéntrica baja
	Nº repeticiones máximas realizables por serie	7-8 a 15
CARÁCTER DEL ESFUERZO		alto
Densidad intra-series		Alto a meda Intervalo recuperación: 1 a 3 min
Tipo de ejercicio		Globales-analíticos
M6etodología		Progresión Vertical.

Contacta con el Servicio de Deportes con su programa de **ASESORAMIENTO DEPORTIVO** ellos te ayudarán a organizar tu entrenamiento. El objetivo de este programa es conseguir que los estudiantes consigan la Autonomía suficiente para programar y planificar de forma segura y saludable su propia actividad deportiva

Deportes.segovia@uva.es

Nombre Rutina:

Desde hasta

Observaciones:

.....

.....

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo

Pectorales



Press de Banca



Press Sentado



Press Inclinado



Press Declinado



Pull Over



Aperturas



Apert. Superior



Fondos Paralelas



Peck-deck



Cruces

Dorsales



Dominadas



Jalón Tras Nuca



Jalón al Pecho



Jalón Paralelo



Remo Bajo Polea



Remo Alto



Remo Mancuerna



Remo con Barra



Pull Over



Remo con Disco

Hombros



Press Militar



Press al Pecho



Elevación Lateral



Elevación Frontal



Elevación F. Barra



Pajaro



Press Tras Nuca



Press Mancuernas



Press Máquina



Rotaciones

Biceps



Curl con Barra



Curl con Máquina



Curl Martillo



Curl Alterno



Curl Scott



Curl en Polea



Curl Concentrado



Curl A. Estrecho



Curl "21"



Dominadas en Barra

Triceps



Press Francés



P.Francés Manc.



P. Francés de Pie



P.Francés a 1 Mano



Tirones Polea



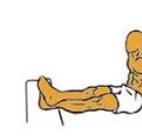
Fondos Paralelas



Press Cerrado



Tirones Tras Nuca



Fondos



Patada Trasera

Piernas

