

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 musculo-esquelético 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.

|                                  |   |   |
|----------------------------------|---|---|
| <b>FRECUENCIA SEMANAL</b>        |   | 2 a 3 sesiones                              |
| <b>VOLUMEN</b>                   | 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                             |   |
| <b>DISTRIBUCIÓN ORGANIZATIVA</b> |   | Global<br>Dividida por hemisferios          |
| <b>INTENSIDAD</b>                | % 1RM (VMP 1º rep)                            | 45 a 60%                                    |
|                                  | Velocidad ejecución                           | moderada                                    |
|                                  | Nº repeticiones máximas realizables por serie | 16 a 30 o más                               |
| <b>CARÁCTER DEL ESFUERZO</b>     |   | Bajo  |
| Densidad intra-series            |   | Alta<br>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:

|                                  |   |  |
|----------------------------------|---|--|
| <b>FRECUENCIA SEMANAL</b>        |   | 2 a 4 sesiones<br>(no más de 2 veces el mismo ejercicio) |
| <b>VOLUMEN</b>                   | 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%  |
| <b>DISTRIBUCIÓN ORGANIZATIVA</b> |   | Global<br>Dividida por hemisferios                       |
| <b>INTENSIDAD</b>                | % 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  |
| <b>CARÁCTER DEL ESFUERZO</b>     |   | Bajo-Medio   |
| Densidad intra-series            |   | Baja<br>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**

|                                  |   |  |
|----------------------------------|---|--|
| <b>FRECUENCIA SEMANAL</b>        |   | 2 a 6 sesiones<br>( 2 veces por semana grupo muscular) |
| <b>VOLUMEN</b>                   | Nº ejercicios por sesión                      | Por sesión: 6 a 10<br>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%                                 |
| <b>DISTRIBUCIÓN ORGANIZATIVA</b> |   | Global<br>Dividida por hemisferios o grupos musculares |
| <b>INTENSIDAD</b>                | % 1RM (VMP 1º rep)                            | 65 a 80%   |
|                                  | Velocidad ejecución                           | Fase concéntrica alta<br>Fase excéntrica baja          |
|                                  | Nº repeticiones máximas realizables por serie | 7-8 a 15   |
| <b>CARÁCTER DEL ESFUERZO</b>     |   | alto   |
| Densidad intra-series            |   | Alto a meda<br>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](mailto:Deportes.segovia@uva.es)

Nombre Rutina: .....

Desde ..... hasta .....

Observaciones: .....

.....  
.....

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes | Sábado | Domingo |
|-------|--------|-----------|--------|---------|--------|---------|
|       |        |           |        |         |        |         |

## Pectorales



Press de Banca



Press Sentado



Press Inclinado



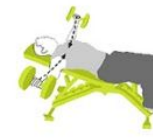
Press Declinado



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



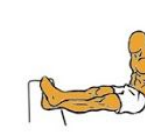
Fondos Paralelas



Press Cerrado



Tirones Tras Nuca



Fondos



Patada Trasera

## Piernas

