

RUTINA FUERZA TOTAL.

OBJETIVO: Incrementar Fuerza Para Todo Cuerpo.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 10. #57. Pág. 2.

En esta ocasión te presentamos una rutina que será un reto para ti; trabajaremos con pesos cercanos al máximo peso que puedes levantar, por lo que se involucran una gran cantidad de unidades motoras en tus músculos para poder vencer dicho peso. Este tipo de trabajo está demostrado científicamente, y lo han seguido gran cantidad de entrenadores a nivel mundial preparando deportistas en la obtención de fuerza para el rendimiento en sus deportes.

FUNCIONES DE ESTA RUTINA:

Si deseas incrementar tu rendimiento en algún deporte (pelota-conjunto, de velocidad, fuerza ó artes marciales) esta rutina te dará un fortalecimiento integral del cuerpo para poder utilizarlo como base hacia tu deporte específico y trabajar en explosividad o velocidad posteriormente.

Si eres un fisicoconstructivista, también te puedes ver beneficiado de esta rutina ya que ha sido demostrado por varios estudios que no todo el tiempo debes estar entrenando en zona de hipertrofia, sino que debes incluir regularmente una rutina de fuerza máxima como esta en tu preparación, para poder dar un estímulo diferente a tus músculos y pasar al siguiente nivel.

Este tipo de rutinas también te pueden ayudar a salir de puntos de estancamiento y aumentar tus pesos máximos en tu siguiente bloque de hipertrofia. Si eres aficionado al ejercicio en el gym, esta rutina dará variedad a tu entrenamiento y te fortalecerá de forma importante para que puedas levantar mayor peso en las siguientes rutinas.

En caso de ser principiante, no se te recomienda seguir esta rutina tal y como se indica, pues tus músculos pueden no estar preparados para este tipo de trabajo y pueden sufrir una lesión. Sin embargo, puedes trabajarla haciendo el doble de las repeticiones que marcamos, obviamente con menor peso y el número de ejercicios dependerá de tu nivel de entrenamiento, puedes empezar por lo pronto por uno o dos ejercicios por grupo muscular como: Dos para pecho, pierna, espalda, bíceps, tríceps, hombro y abdomen respectivamente.

El tiempo aproximado de esta rutina por sus largas pausas de recuperación va, de 1 hora con 30 minutos a 2 horas. La razón de los tiempos de descanso es permitir que el músculo recupere su energía y pueda realizar un trabajo de la misma intensidad.

Realiza todos los movimientos con una excelente técnica de ejecución y con movimientos controlados. El peso a utilizar es el que te permita realizar el número de repeticiones señaladas. En este caso en particular, la rutina está planteada en la mayoría de los ejercicios de forma ascendente, por lo que debes subir el peso según se indique en los lineamientos de cada ejercicio y serie.

Recuerda realizar un calentamiento adecuado que incluya un calentamiento general, el cual puedes trabajar en bicicleta fija, caminadora o elíptica durante 10 minutos para aumentar la temperatura corporal y el flujo sanguíneo a tus músculos aumentando así el transporte de nutrientes a tu organismo. Seguido de esto, debes realizar un calentamiento específico en cada estación que realices con una elevación gradual del peso hasta llegar al número de repeticiones con las que trabajarás. También debes realizar ejercicios de estiramiento antes y después de entrenar.

Esta rutina está basada principalmente en un excelente método para el desarrollo de la fuerza, pero como mencionamos, es un entrenamiento avanzado, por lo que te aconsejamos que si nunca has hecho este tipo de rutinas o sientes que el peso es mucho, te apoyes con un amigo o instructor que esté cuidando tanto de tu seguridad como la técnica.

RUTINA FUERZA TOTAL.

OBJETIVO: Incrementar Fuerza Para Todo Cuerpo.

Biblioteca AMED. Muscle's Nutrition. Año 10. #57. Pág. 2.

Una suplementación adecuada combinada con tu entrenamiento te permitirá ver el desarrollo de la fuerza más rápidamente, así que te recomendamos utilizar un sistema transportador de creatina antes de la actividad física y durante la misma (dos medidas aprox.) y al finalizar un licuado alto en proteínas y carbohidratos a fin de regenerar y recuperar los músculos para el siguiente entrenamiento.

EJERCICIOS:

LUNES Y JUEVES.

- Press pecho horizontal con barra.
- Cristos horizontales con mancuerna.
- Cables cruzados con polea.
- Pullover con mancuerna.
- Extensión de Tríceps con polea.
- Press francés con barra Z.
- Crunches.

MARTES Y VIERNES.

- Sentadilla profunda.
- Press de pierna.
- Desplantes con barra.
- Pantorrilla en tejedora.
- Pantorrilla de pie.
- Dominadas con agarre abierto.
- Jalón de espalda al frente.
- Crunches.

MIÉRCOLES Y SÁBADO.

- Encogimientos de hombros con barra.
- Remo vertical con barra de pie.
- Elevaciones laterales con mancuerna.
- Elevaciones frontales con mancuerna.
- Curl de bíceps con barra.
- Curl de bíceps en banco Scott.
- Lumbares en piso.
- Espalda baja en Silla Romana con peso.

PLAN GENERAL POR SEMANA

SEMANA	1	2	3	4	5	6
REPETICIONES	6-6-6	6-6-4	6-6-5-4	6-5-4-4	5-4-4-4	4-4-4-4
SERIES	3	3	4	4	4	4
DESCANSO	2 min	2 min	3 min	3 min	3 min	3 min