

LEVANTAMIENTOS DE POTENCIA. (POWER LIFTING)

Dr. David Lezama Del Valle. Muscle's Nutrition. Año 7. #39. Pág. 25.

El levantamiento de potencia requiere una gran fuerza máxima y una excelente coordinación intramuscular. No hace falta gran resistencia ó rapidez de movimientos. Para llegar a ser un buen levantador de potencia, se debe tener un desarrollo muscular equilibrado, tener un buen equilibrio y ser capaz de ejercer la fuerza en empuje y tracción.

Un programa completo de entrenamiento de potencia debe basarse en tres principios:

1. Hipertrofia en una primera etapa para desarrollar la masa muscular.
2. Los pesos que se utilicen en la etapa de coordinación intramuscular deben ser cercanos al máximo pero no excederlos para evitar lesiones.
3. Se debe prestar mucha atención a desarrollar siempre una técnica correcta en los ejercicios.

Las pruebas de levantamiento de potencia incluyen tres ejercicios: Sentadilla, Peso Muerto y Press de Banca (Press de Pecho). Para realizarlos con éxito se requiere gran fuerza en piernas, cadera, parte inferior de la espalda, pecho, brazos y hombros. En base a lo anterior el programa de entrenamiento debe trabajar integralmente el cuerpo.

Plan General de Entrenamiento:

El programa de pesas que te presentamos divide el cuerpo en dos partes: Superior é Inferior. Primero te presentaremos los ejercicios de cada día así como el plan del programa para 12 semanas para una preparación a las competencias.

Las primeras 4 semanas están enfocadas a desarrollar la hipertrofia, la parte media de la rutina está enfocada a una transición entre hipertrofia y coordinación intramuscular, mientras que la última parte del programa da mayor énfasis a la coordinación intramuscular para el desarrollo de la fuerza máxima.

Ejercicios tren superior (martes, jueves, sábado)

1. Press de pecho horizontal.
2. Press de pecho inclinado.
3. Press de pecho horizontal con agarre cerrado.
4. Dominadas con agarre abierto.
5. Remo con mancuerna a una mano.
6. Curl de bíceps de pie con barra.
7. Abdominales.

Ejercicios tren inferior (lunes, miércoles y viernes)

1. Peso Muerto.
2. Sentadilla.
3. Press de Pierna.
4. Leg Curl acostado.
5. Leg Extension.
6. Abdominales.

Primeras 4 semanas: 5 series de 10 repeticiones con 60 segundos de descanso en tres series.

Siguientes 4 semanas: 5 series de la siguiente manera: 1ª. Serie de 10 repeticiones, 2ª a 5ª serie de 5 repeticiones con 80 segundos de descanso.

Últimas 4 semanas: 5 series, haciendo la primera serie de 10 repeticiones y las siguientes 4 de 3 repeticiones, descansando 90 segundos entre cada serie.