

VOLUMEN DE ENTRENAMIENTO

OBJETIVOS

- Conocer bien los principios básicos del entrenamiento de fuerza.
- Aprender a aplicar estos conceptos teóricos a la programación del entrenamiento para obtener mejores resultados.

En el contexto del entrenamiento de fuerza, se define como volumen de entrenamiento a la cantidad de trabajo total completada dentro de un periodo de tiempo determinado.

Hay varias formas de cuantificarlo y en función del objetivo, puede ser más interesante una forma y otra; a modo de resumen, las formas de cuantificarlo más comunes son:

- Medir el tonelaje (series x kg x repeticiones).
- Medir el número de series efectivas (todas aquellas con un $RIR \leq 4$ o $RPE/RIR \geq 6$), válido siempre que el número de repeticiones se encuentre entre 6 y 20+ (Baz-Valle, 2018).
- Medir el índice de estrés (Stress Index).
- Medir el número total de repeticiones efectivas (todas aquellas con un $RIR \leq 4$ o $RPE/RIR \geq 6$).

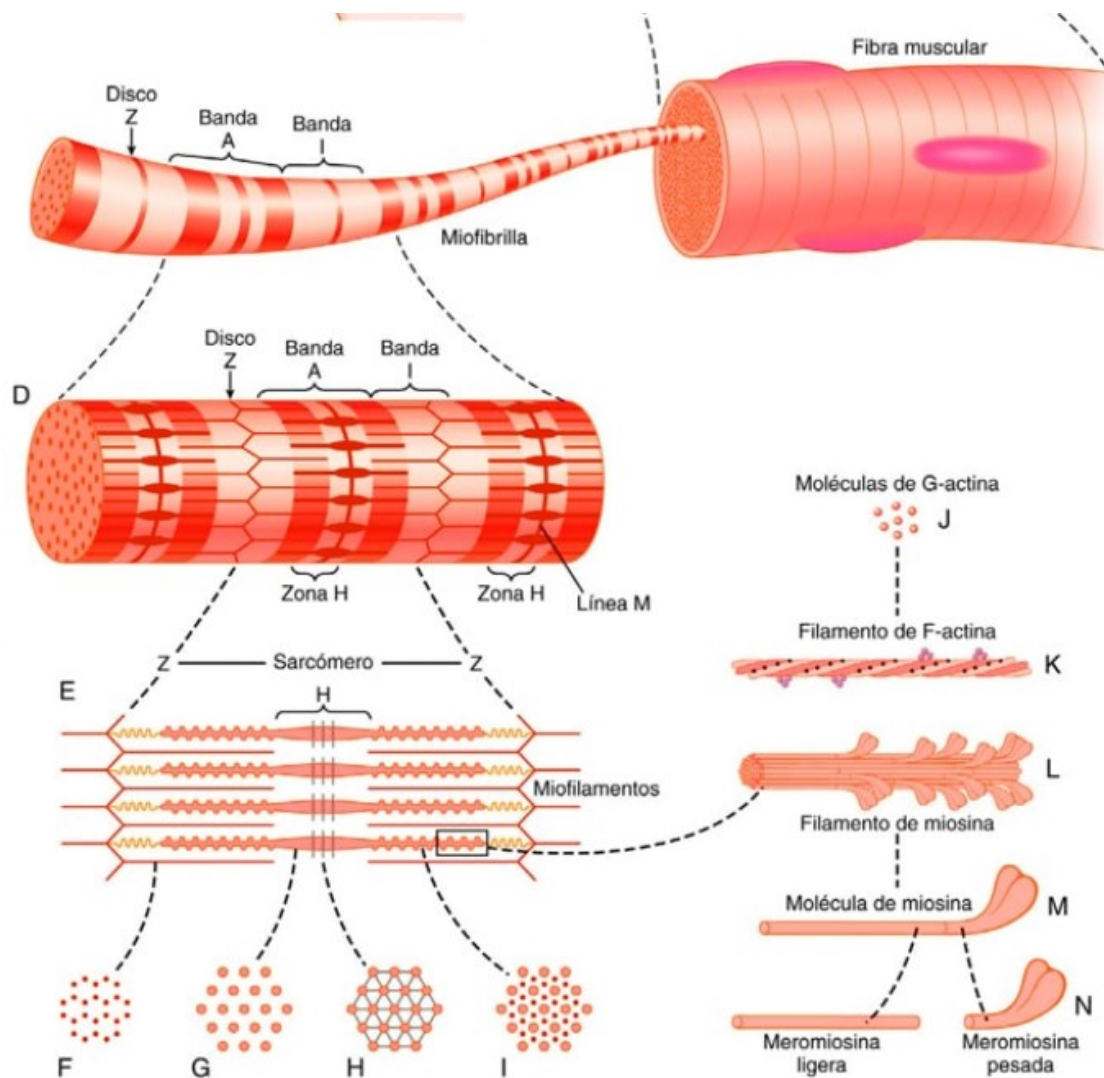
Siendo el número de series efectivas el más simple y efectivo.

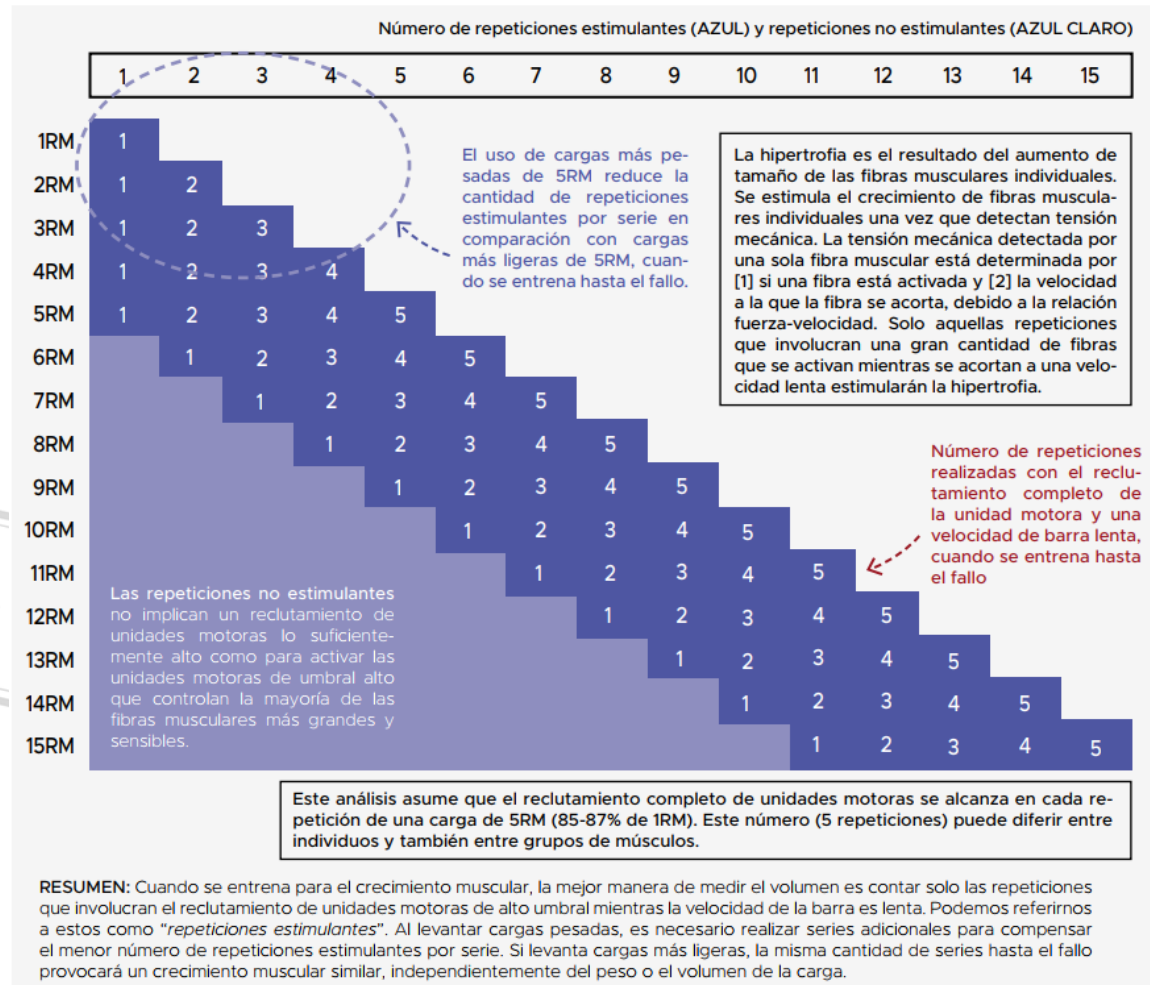
Tensión
mecánica

Estrés
metabólico

Daño
muscular





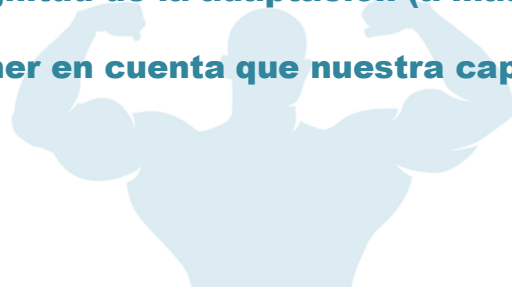


<https://www.youtube.com/watch?v=QRCUi24Hjs4>

Y... ¿Por qué es importante cuantificar esto?

Esto es porque en primer lugar, existe una relación dosis-respuesta entre el volumen de entrenamiento medido como series efectivas y la ganancia de masa muscular; o lo que es lo mismo, la cantidad de volumen definirá la magnitud de la adaptación (a más hagamos, más ganaremos).

Sin embargo, hay que tener en cuenta que nuestra capacidad de trabajo es limitada.



Para que lo comprendas aún mejor, la relación no es lineal, sino que parece seguir una U invertida.

Para la mayoría de las personas, se suele obtener las máximas adaptaciones entre ~10-20 series efectivas por grupo muscular a la semana

PUNTOS CLAVE

- El volumen de trabajo es la cantidad total de trabajo que realizamos dentro de un periodo determinado de tiempo.
- La cantidad de este definirá la magnitud con la que se producen las adaptaciones a nivel de hipertrofia muscular, pero sigue un patrón de U invertida.
- A la hora de cuantificarlo, desde un punto de vista de maximizar la hipertrofia muscular, la forma más eficiente es hacerlo contabilizando las series efectivamente estimulantes.