

SOBRECARGA PROGRESIVA

OBJETIVOS

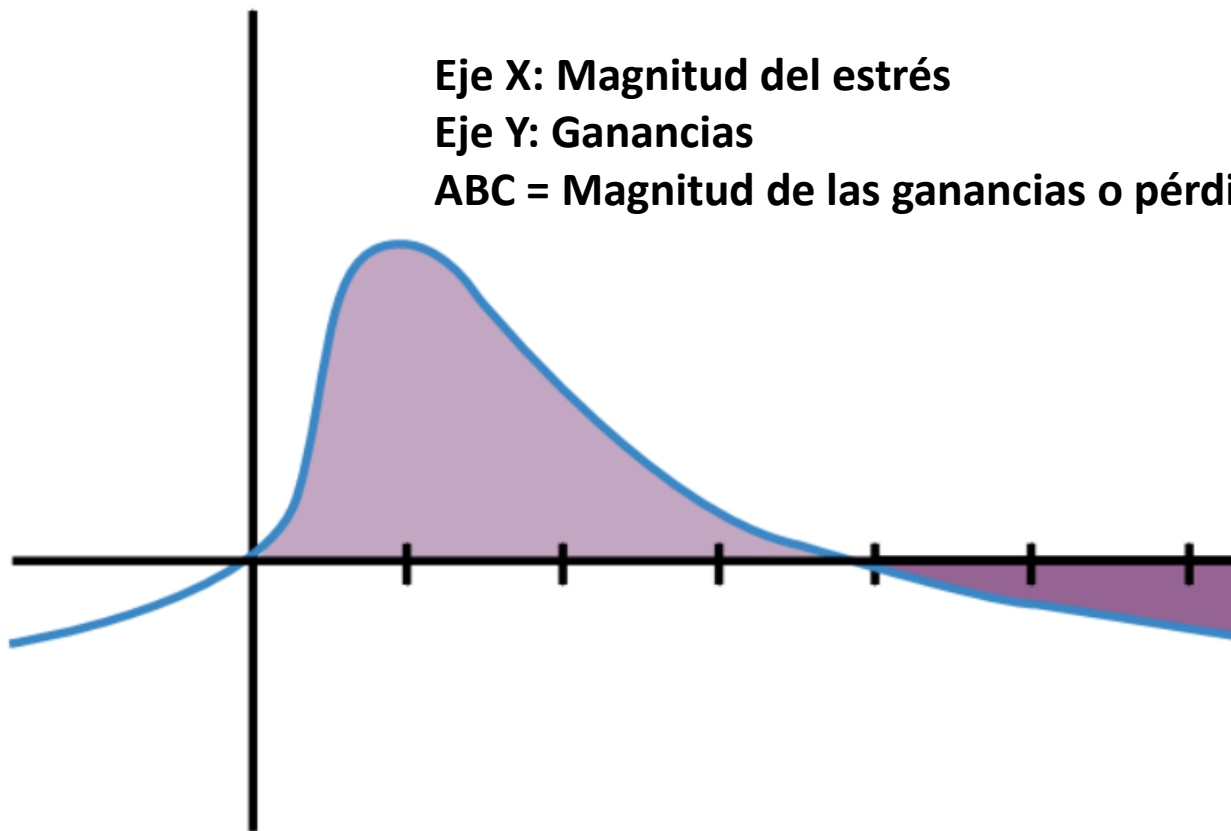
- Conocer bien los principios básicos del entrenamiento de fuerza.
- Aprender a aplicar estos conceptos teóricos a la programación del entrenamiento para obtener mejores resultados.



Eje X: Magnitud del estrés

Eje Y: Ganancias

ABC = Magnitud de las ganancias o pérdidas

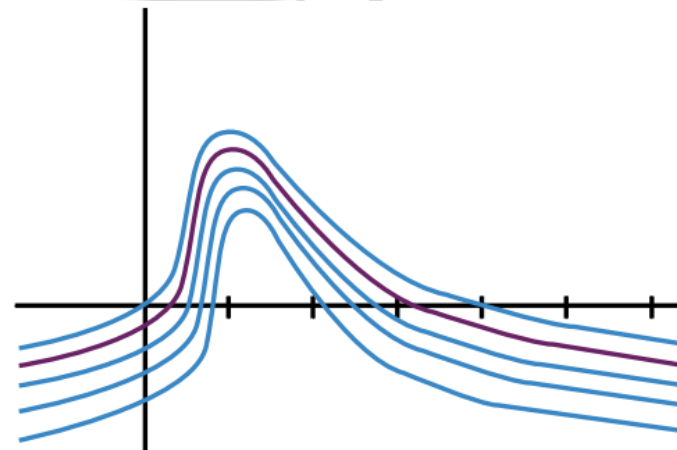


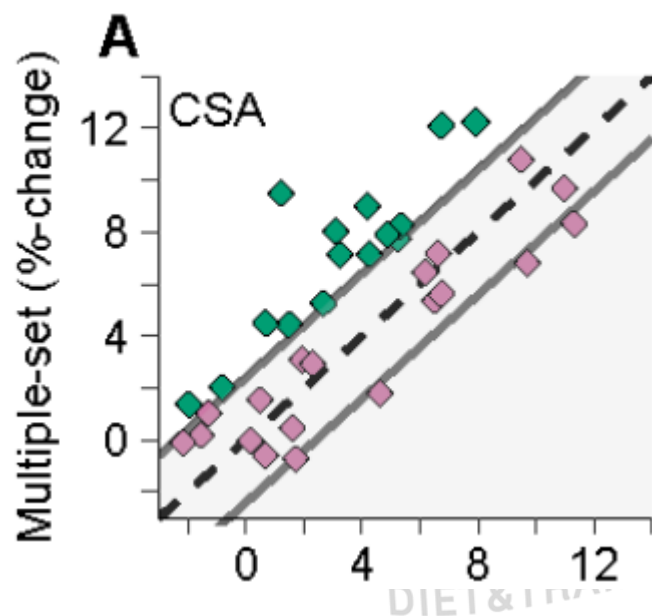
	BRAZOS	ISQUIOS	GLÚTEOS	PECTORAL	ESPALDA	DELTOIDES	BICEPS	TRICEPS	TRAPECIO	GEMELOS Y SÓLEO	CORE
MV	6	4	0	8	8	0-6	0-6	0-4	0	0-6	0
MEV	8-12	6-10	0-4	10-12	10-14	6-8	8-14	8-10	1-12	8-12	1-15
MAV	12-18	10-16	4-12	12-20	14-22	16-22	14-20	10-14	12-20	12-16	16-20
MRV	20+	20+	16+	22+	25+	26+	26+	18+	26+	20+	25+
FrQ.	1.5-3x semana	2-3x semana	2-3x semana	2-4x semana	2-4x semana	2-6x semana	2-6x semana	2-4x semana	2-6x semana	2-4x semana	2-6x semana
Reps	6-20	6-20	6-20	4-20	6-20	8-20	8-15	8-20	8-20	8-20	8-20
RIP	1-3	1-3	1-3	1-3	1-3	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2	0-2

MUSCLESPAIN

ING SYS

El volumen de entrenamiento es algo muy individual y aún así, variará dentro del mismo sujeto en función de su estrés psicológico, calidad del descanso, componente calórico de la dieta, selección de ejercicios, nivel de motivación...





Únicamente ~44% de los sujetos demostraron una mejor respuesta a un volumen más alto (~5 series vs ~15 series)

- ◆ Benefit of Multiple-set
- ◆ No benefit of Multiple-set

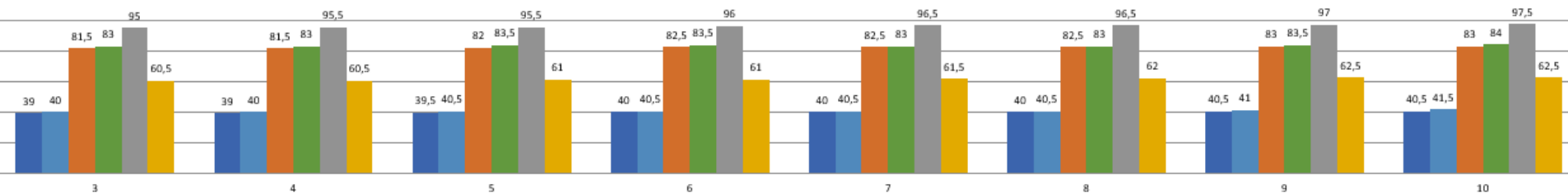
El volumen de entrenamiento debemos individualizarlo, y para ello, en primer lugar, debemos comenzar progresivamente para ir viendo la respuesta individual de cada persona, realizando semanalmente tomas de datos.

Entre estos datos, se encuentran pero no se limitan a:

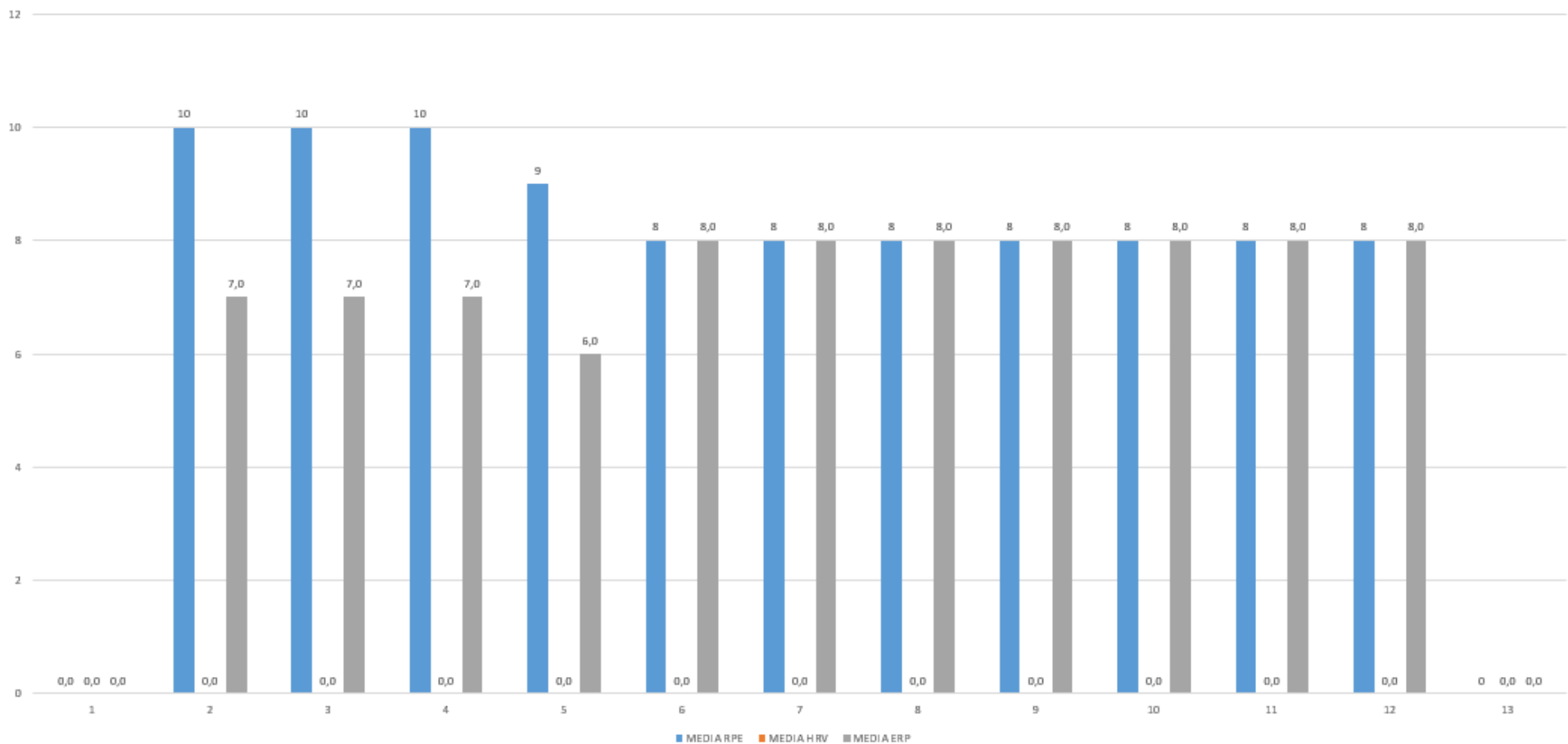
- Las escalas de recuperación percibida.
- Intensidad de las agujetas.
- Cómo va progresando en las cargas.
- Sensaciones en entrenamiento.
- Antropometrías.

MUSCLESPAIN
DIET & TRAINING SYSTEMS

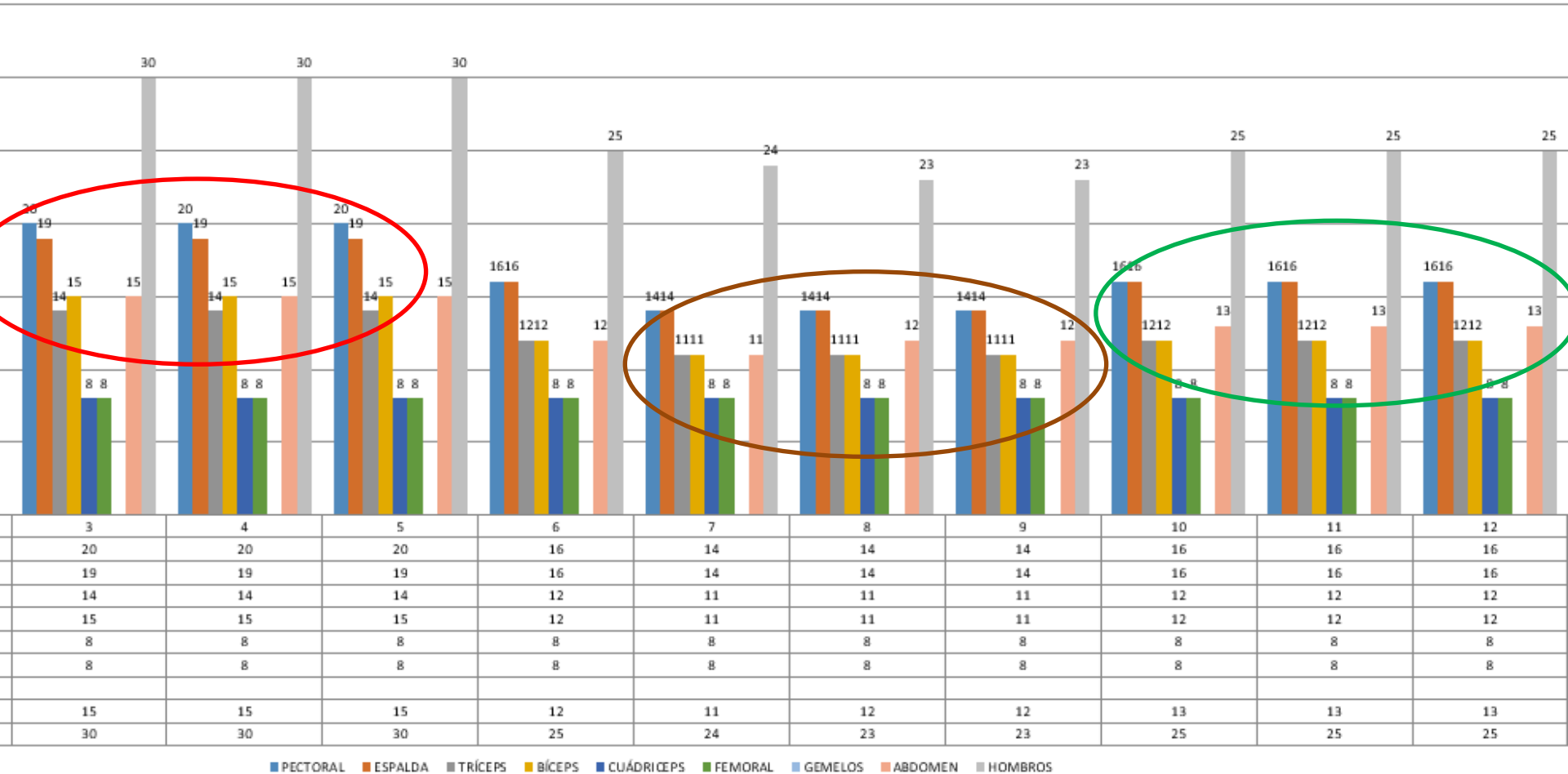
Perímetros

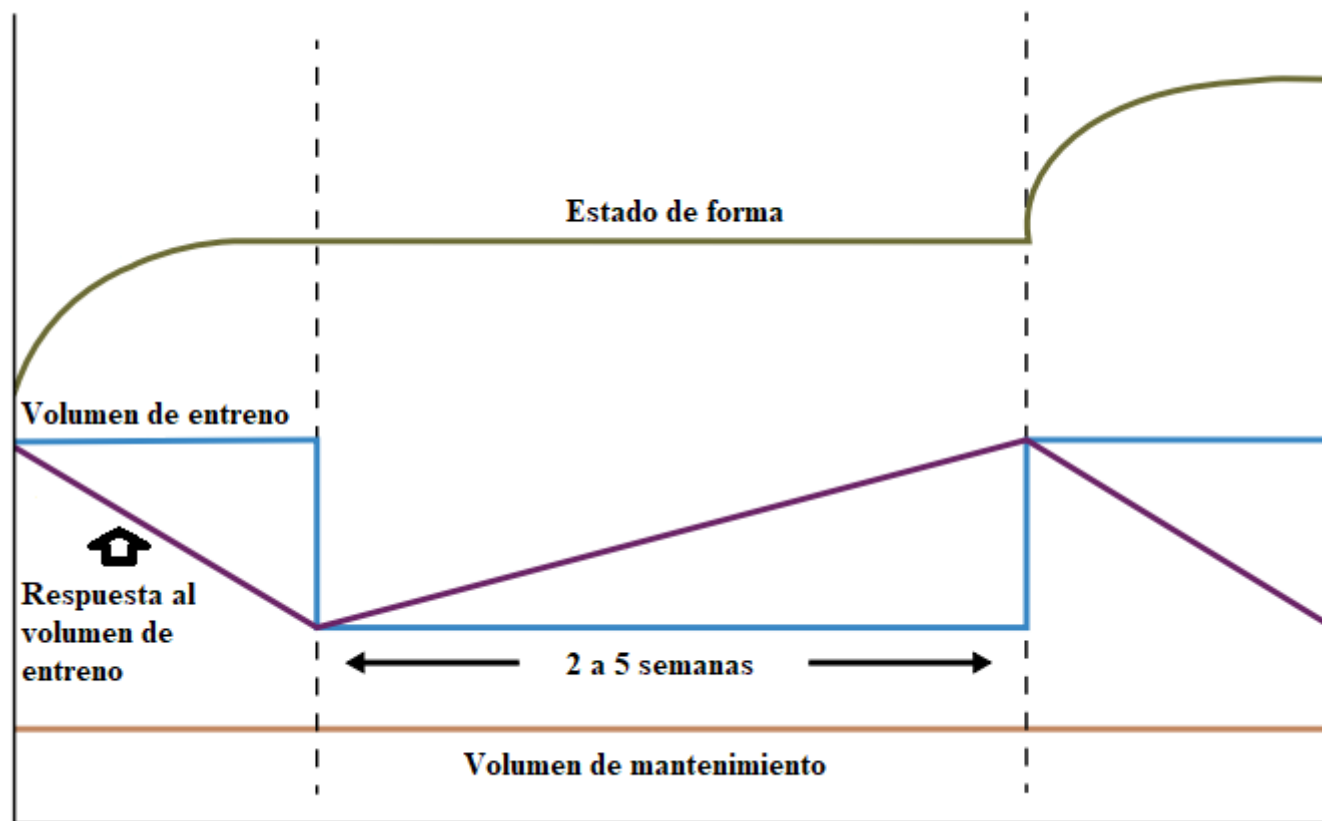


RECUPERACIÓN



VOLUMEN SERIES





A este volumen inicial, le restaremos a cada grupo muscular -2 series si no estamos muy interesados en hacerlo crecer, y +2 series si queremos darle prioridad sobre el resto.

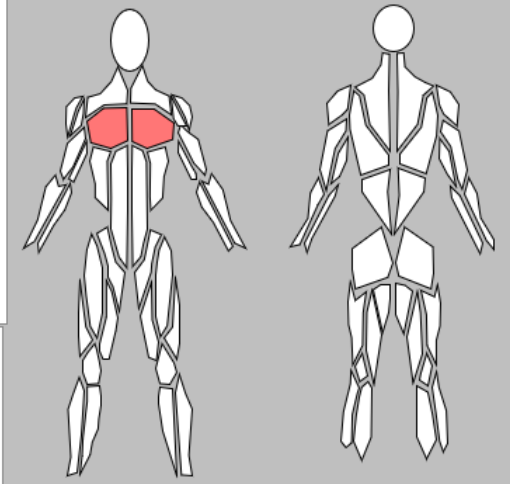
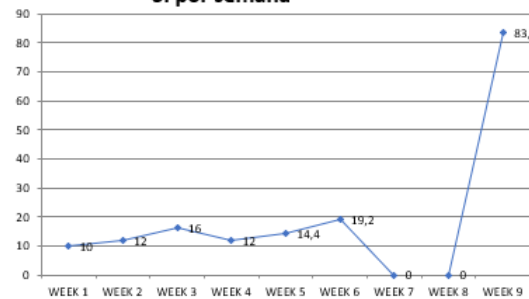
Tras esto, recomendamos hacer una progresión de índice de estrés en escalera, que es tal y como puedes ver aquí:



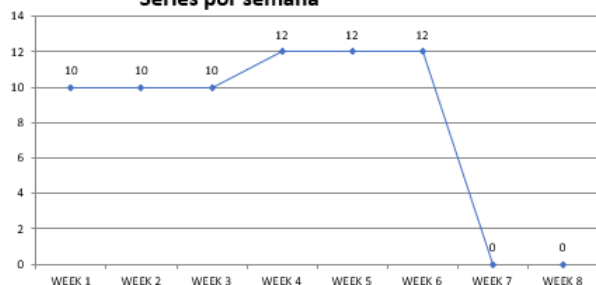
GRUPO MUSCULAR	Series	RPE	SI Semanal	SI medio mesociclo
Pectoral				
WEEK 1	10	8	10	13,93333333
WEEK 2	10	9	12	
WEEK 3	10	10	16	
WEEK 4	12	8	12	
WEEK 5	12	9	14,4	
WEEK 6	12	10	19,2	
WEEK 7	0	0	0	
WEEK 8	0	0	0	
TOTAL	66	54	83,6	

PROGRESO SEMANAL

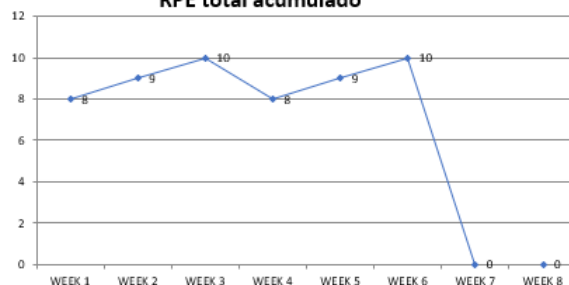
SI por semana



Series por semana



RPE total acumulado



Hacer este tipo de progresión en hipertrofia es bastante simple:

Los aumentos de volumen serán de 2-3 series para todos los grupos musculares (redondeando hacia arriba) excepto para brazos y Músculos que no deseemos desarrollar demasiado, que serán de 1-2 series tras cada Escalón.

RPE	Stress index
6	0,6
7	0,8
8	1
9	1,2
10	1,6

MICROCICLO	MÚSCULO	SERIES	RPE	SI
1	Pectoral	8	8	8
2	Pectoral	8	9	9,6
3	Pectoral	8	10	12,8
4	Pectoral	10	8	10
5	Pectoral	10	9	12

De esta forma, iremos progresando semanalmente siempre y cuando la adherencia al entrenamiento sea la adecuada, intentando alargar el mesociclo tanto como podamos, una vez la persona ya no es capaz de tolerar el volumen de entrenamiento, añadimos una fase de sensibilización.

PUNTOS CLAVE

- Para ir progresando, poco a poco tendremos que ir haciendo más y más a medida que vayamos adaptándonos.
- Desde un punto de vista de ganancia de masa muscular, la sobrecarga progresiva es en base al número de repeticiones estimulantes.
- Hay muchas formas de progresar y muchos factores que afectan a la capacidad de trabajo, por ende, la necesidad de monitorizar e individualizar se vuelve absolutamente vital.