

FRECUENCIA 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.

DISTRIBUCIÓN MICROCICLO

Se le denomina microciclo a las sesiones realizadas durante varios días, cuyos contenidos apuntan a lograr los objetivos de una etapa del ciclo de entrenamiento.

Este periodo de tiempo puede comprender desde 3-4 hasta 10-14 días, siendo la extensión de 1 semana (7 días) la más común por cuestiones de organización social (Platonov, 2001).

Generalmente, se suele recomendar estructuras fijas tales como:

- Torso-Piernas
- FullBody
- Weider

MUSCLESPAIN

DIET&TRAINING SYSTEMS

Sin embargo esto únicamente puede ser útil en la primeras etapa del aprendizaje de un entrenador.

El volumen debemos distribuirlo como más nos convenga, teniendo en cuenta los siguientes conceptos básicos:

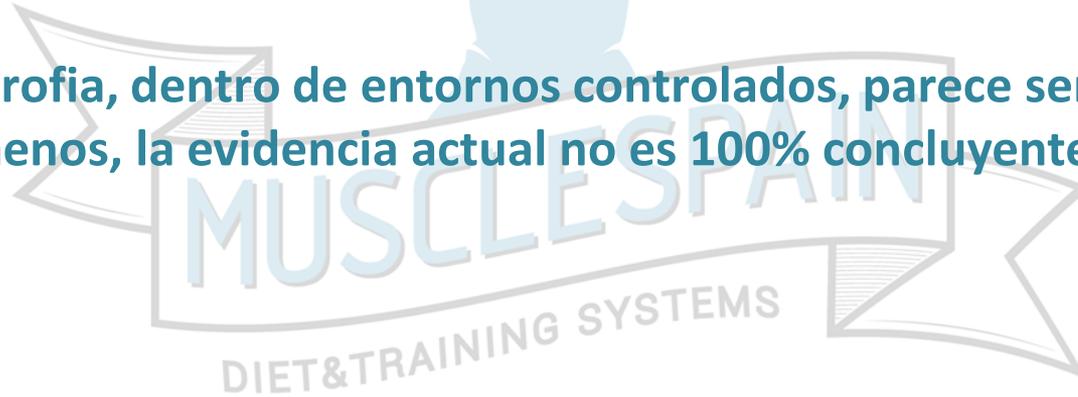
- Intenta dejar, al menos, unas 48h entre sesiones de un mismo grupo muscular para permitir una correcta recuperación.
- A mayor sea la cantidad de días de entrenamiento, mejor, ya que tendremos más “primeras series” y los entrenos no se harán más largos, además de que habrá una mayor cantidad de “volumen invisible”, debido a que tendremos que calentar más veces, etc... lo cual puede ser también beneficioso de cara a la adaptación de otros tejidos como el tendinoso.

VARIABLE	NÚMERO DE SERIES
Síntesis proteica	3 > 1 por sesión (Burd et al., 2010) 6 > 3 por sesión (Kumar et al., 2012) 12 ligeramente superior a 8 por sesión (Damas et al., 2019)
Señalización anabólica	10 > 5 por sesión (Ahtiainen et al., 2015) 3 > 1 por sesión (Burd et al., 2010) 5 > 3 por sesión (Terzis et al., 2010) 6 > 2 por sesión (Hammarström et al., 2019)
Células satélite	6 series, 3 veces por semana > 2 series, 3 veces por semana (Hanssen et al., 2013)
Hipertrofia muscular	Mayor respuesta con un mayor número de series hasta unas 6-8 series por grupo muscular.
Conclusiones	Teniendo en cuenta que, como norma general, no entrenamos al fallo, es plausible pensar que el mínimo volumen por sesión sería de unas 3-4 series a un RIR \leq 4, y el máximo, de unas 10-13 series.

DISTRIBUCIÓN SESIÓN

En cuanto a la distribución del volumen dentro de la sesión, simplemente hay que tener en cuenta que los grupos musculares que entrenes primero, progresarán más a nivel de fuerza.

A nivel de hipertrofia, dentro de entornos controlados, parece ser que no hay gran diferencia o al menos, la evidencia actual no es 100% concluyente al respecto.



PUNTOS CLAVE

- El microciclo es un periodo de tiempo que, como norma general, comprende un total de 7 días (1 semana).
- La frecuencia de entrenamiento es un parámetro dependiente del volumen de entrenamiento.
- El manejo de la fatiga intra-sesión es algo vital desde un punto de vista del rendimiento, no está tan claro a nivel de hipertrofia al menos en entornos controlados.