RANGO DE REPETICIONES

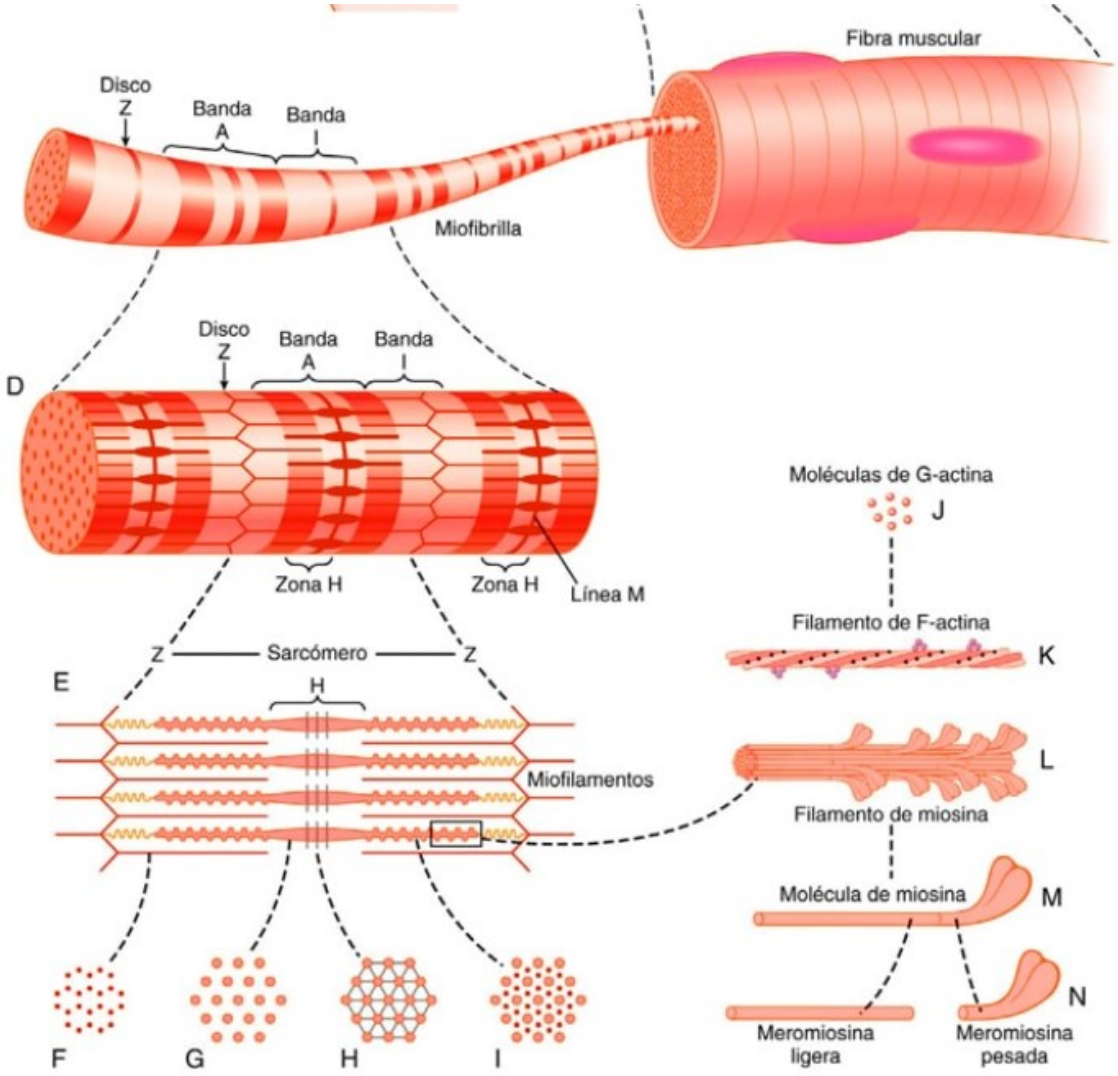
OBJETIVOS

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

Tensión mecánica

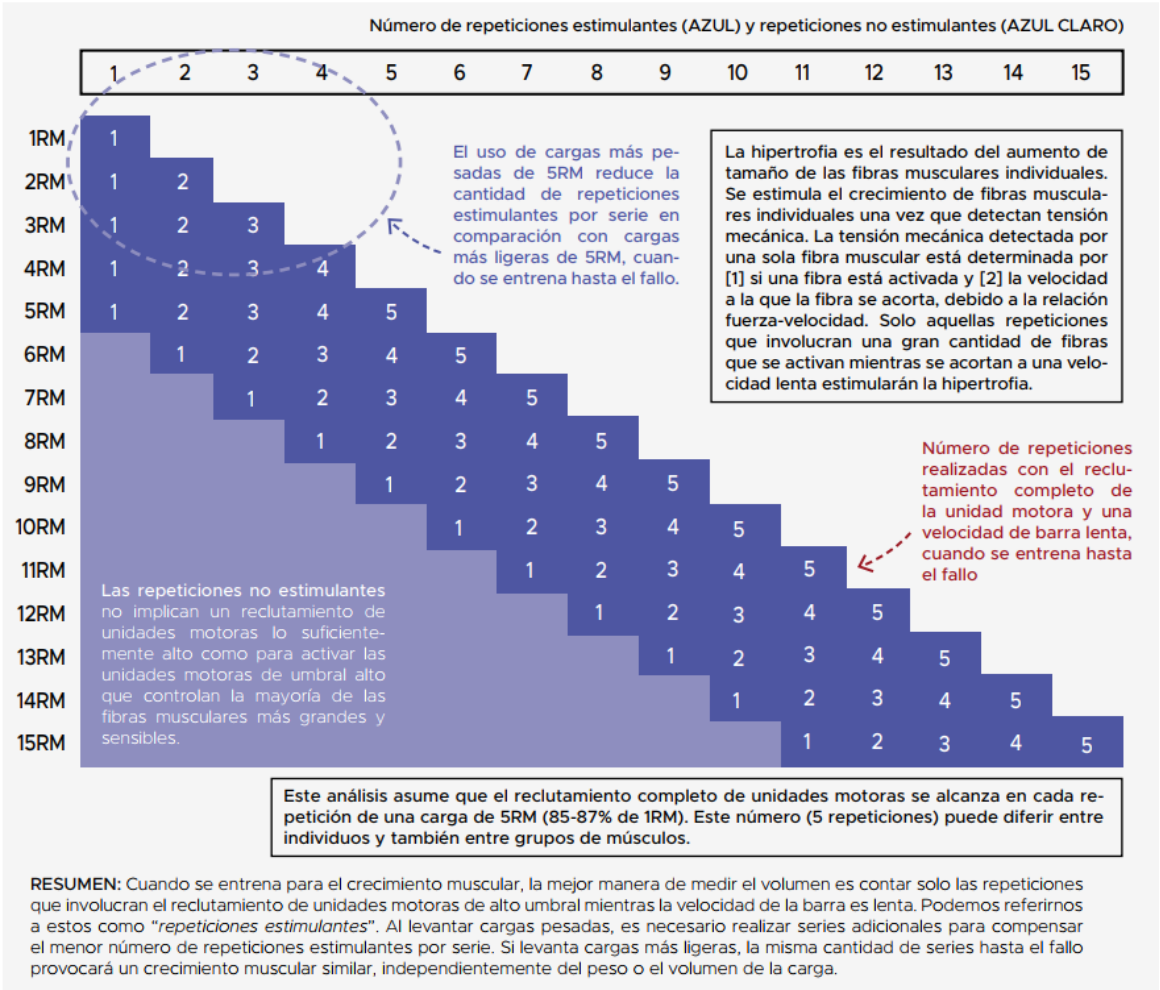
Estrés metabólico

Daño muscular


Fibra muscular
Disco Z
Banda A
Banda I
Miofibrilla
D
Zona H
Zona H
Línea M
Sarcómero
E
H
Miofilamentos
F
G
H
I
Moléculas de G-actina
J
Filamento de F-actina
K
L
Filamento de miosina
Molécula de miosina
M
N
Meromiosina ligera
Meromiosina pesada

EQUIPO MUSCLESPAIN

RANGO DE REPETICIONES



RESUMEN: Cuando se entrena para el crecimiento muscular, la mejor manera de medir el volumen es contar solo las repeticiones que involucran el reclutamiento de unidades motoras de alto umbral mientras la velocidad de la barra es lenta. Podemos referirnos a estos como "*repeticiones estimulantes*". Al levantar cargas pesadas, es necesario realizar series adicionales para compensar el menor número de repeticiones estimulantes por serie. Si levanta cargas más ligeras, la misma cantidad de series hasta el fallo provocará un crecimiento muscular similar, independientemente del peso o el volumen de la carga.

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

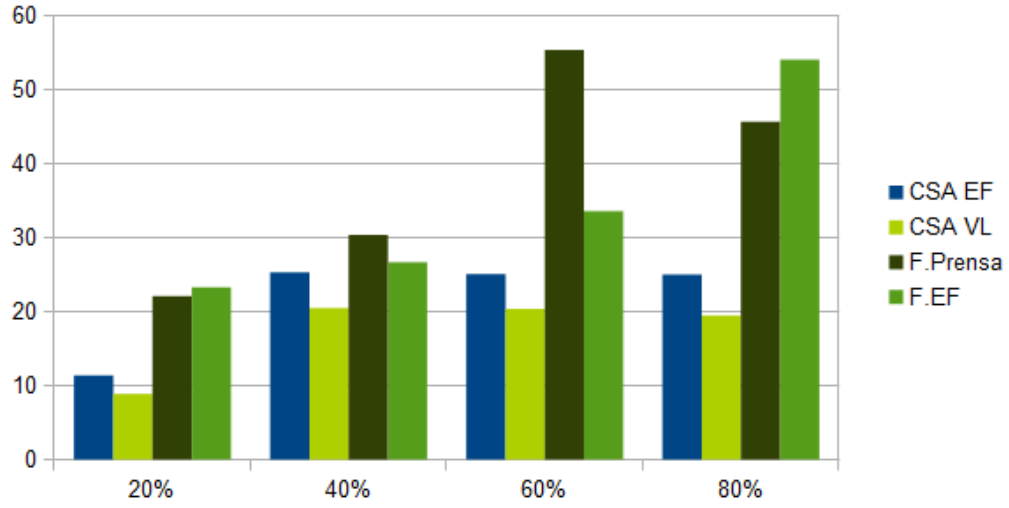


Gráfico 1: *Cambios en el área de sección transversal (CSA) del flexor del codo (CSA EF), vasto lateral (CSA VL) y 1RM en prensa inclinada unilateral (F.Prensa) y Flexor del codo (F.EF) del presente estudio comparando diferentes intensidades de trabajo (20% RM, 40% RM, 60% RM y 80% RM).*

Strength and Hypertrophy Adaptations Between Low- vs. High-Load Resistance Training: A Systematic Review and Meta-analysis

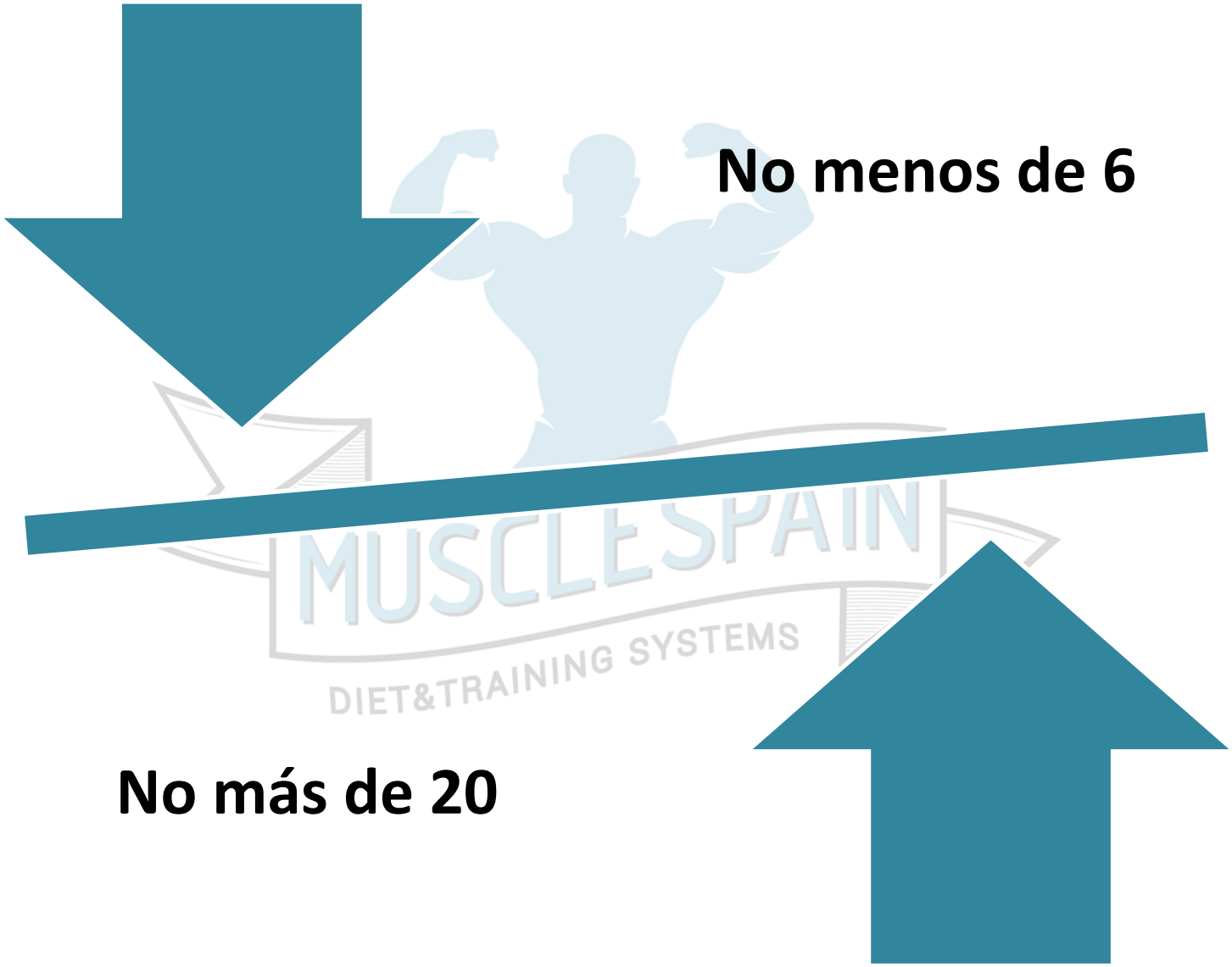
known medical conditions or injuries impairing training capacity. A total of 21 studies were ultimately included for analysis. Gains in 1RM strength were significantly greater in favor of high- vs. low-load training, whereas no significant differences were found for isometric strength between conditions. Changes in measures of muscle hypertrophy were similar between conditions. The findings indicate that maximal strength benefits are obtained from the use of heavy loads while muscle hypertrophy can be equally achieved across a spectrum of loading ranges.

Effects of different volume-equated resistance training loading strategies on muscular adaptations in well-trained men

purpose of this study was to investigate muscular adaptations to a volume-equated bodybuilding-type training program vs. a powerlifting-type routine in well-trained subjects. Seventeen young men were randomly assigned to either a hypertrophy-type resistance training group that performed 3 sets of 10 repetition maximum (RM) with 90 seconds rest or a strength-type resistance training (ST) group that performed 7 sets of 3RM with a 3-minute rest interval. After 8 weeks, no significant differences were noted in muscle thickness of the biceps brachii. Significant strength differences were found in favor of ST for the 1RM bench press, and a trend was found for greater increases in the 1RM squat. In conclusion, this study showed that both bodybuilding- and powerlifting-type training promote similar increases in muscular size, but powerlifting-type training is superior for enhancing maximal strength.

for each of the muscle regions. The mean duration of each HT session was approximately 17 minutes, whereas the duration of ST sessions was approximately 70 minutes.

RANGO DE REPETICIONES



PUNTOS CLAVE

- Desde un punto de entrenamiento para la ganancia de masa muscular, el rango de repeticiones es mucho menos importante de lo que parece y obtendremos las mismas adaptaciones en un espectro muy amplio del mismo.
- De cara a la fuerza, hay que tener en cuenta que esta es una habilidad y por lo tanto, la especificidad será de gran importancia.
- Rangos de repeticiones muy elevados conllevarán a una mayor fatiga del sistema nervioso debido a la generación de metabolitos.