

ESTRUCTURA DE LAS SESIONES:

- Ir de ejercicios más generales a los más específicos.
- Si se programa un trabajo en circuito alternar tren superior e inferior.

CIRCUITO

EJERCICIOS	TIPO DE EJERCICIO	MOVIMIENTO
SENTADILLA	MULTIARTICULAR	PREDOMINANTE RODILLA
REMO CON BARRA	MULTIARTICULAR	TRACCIÓN
PESO MUERTO	MULTIARTICULAR	PREDOMINANTE CADERA
PRESS DE BANCA	MULTIARTICULAR	EMPUJE
EXTENSIÓN DE PIERNA	MONOARTICULAR	EXTENSIÓN DE RODILLA
ELEVACIÓN LATERAL	MONOARTICULAR	ABDUCCIÓN HOMBRO
FLEXIÓN DE PIERNA	MONOARTICULAR	FLEXIÓN DE RODILLA

GRUPOS MUSCULARES

LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
ESPALDA- BICEPS	PECTORAL TRICEPS	– PIERNAS	HOMBROS

HEMISFERIOS

LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
TORSO	PIERNAS	TORSO	PIERNAS

MOVIMIENTOS

LUNES	MARTES	JUEVES	VIERNES
TRACCIÓN (Remo, jalón al pecho, etc)	EMPUJE (Press de banca, extensión triceps,etc)	PREDOMINANTES DE RODILLA (sentadilla, prensa, extensión de pierna)	PREDOMINANTES DE CADERA (Peso muerto, Hipthrust, etc)

Una vez seleccionada la distribución del trabajo, tocará seleccionar el tipo de entrenamiento, ya sea en circuito, superserie, triserie, etc.

SERIES EN UN MISMO EJERCICIO (tipo de entrenamiento más habitual)

1. UNIFORME: 4x10 55kg
2. VARIABLES: 1x80% 2x12 70% 1x85%
3. PIRAMIDAL: Incremente de peso y bajada de reps.

¿Cómo progresar? Va a depender de la progresión de cada cliente/paciente.

- Aumento de la carga empleada (kg)
- Realizando más repeticiones por serie.
- Aumentando el número de series a realizar.
- Incrementando los días de entrenamiento por semana.

Cargas iguales o menores al 60%

1. Ideal para iniciar al entrenamiento de fuerza.
2. Ideal para una reintroducción
3. No es recomendable llegar al fallo en ancianos e inexpertos.

Beneficios del entrenamiento de fuerza con cargas del 65-85%:

1. Ideal para mejorar hipertrofia
2. Ligeras mejoras de la fuerza
3. Combinar con periodos de más intensidad para progresar.

Beneficios del entrenamiento de fuerza en cargas máximas 85-100%:

1. Ideal para mejorar la fuerza
2. Introducirlo cuando el cliente tenga más experiencia
3. Descansos largos 3-5'
4. No incrementa el volumen (de forma exagerada)