

Consejos de Entrenamiento de Alta Intensidad

Repetición

Cadencia

Usar una cadencia **lenta y controlada**. Una cadencia aceptable es del orden de “3-0-3” (para gemelos, trapecios y antebrazos suelen utilizarse con fase isométrica, “2-2-2”).

Porque la cadencia lenta asegura la contracción del músculo en la totalidad de la serie, evita lesiones por movimientos explosivos.

Nota: la cadencia se suele representar así: “3-0-3”. El primer número representa los segundos empleados en la fase positiva o concéntrica (cuando el peso se levanta y los músculos se contraen). El segundo número indica los segundos que se mantiene el músculo contraído y el peso arriba, en la fase isométrica. El tercero, el tiempo empleado en bajar el peso a su posición inicial, llamada fase negativa o excéntrica. Para algunos ejercicios no es posible o recomendable mantener una fase isométrica.

Movimiento

Realizar el movimiento **correcto y estricto**, sin trampas.

Porque una mala técnica puede lesionarnos y apartarnos mucho tiempo del entrenamiento.

Amplitud de movimiento

Usar un rango de movimiento **máximo pero seguro**. Debemos conocer el de cada ejercicio en particular.

Porque las repeticiones parciales no son tan efectivas ni desarrollan el músculo completamente. Pero debemos ser cuidadosos de no sobreestimar ningún tendón.

Serie

Tiempo de Serie

Cada serie debe durar entre treinta segundos y dos minutos. Su número de repeticiones varía según los objetivos:

Grupo Muscular	Alto	Medio	Bajo
<i>Piernas, Lumbares, Trapecios, Abdominales, Antebrazos</i>	15 a 20	12 a 15	8 a 12
<i>Pectorales, Dorsales</i>	12 a 15	9 a 12	6 a 9
<i>Deltoides, Bíceps, Tríceps</i>	8 a 10	6 a 8	4 a 6

Nota: para realizar entrenamiento con bajas repeticiones debemos tener cierta experiencia en la técnica de los ejercicios y fuerza en nuestras articulaciones y tendones.

Nivel de Intensidad

Toda serie debe llegar al punto de fallo menos uno, como mínimo. Normalmente llegaremos **al fallo positivo**.

Porque llegar al fallo significa entregarse al 100% de intensidad y crear el desgaste en los músculos que les obligará a crecer. No llegar al fallo puede suponer no crear suficiente desgaste, y sobrepasarlo puede ser demasiado esfuerzo para su posterior recuperación.

Nota: Ciertos ejercicios, como las sentadillas, los pesos muertos, o las hiperextensiones, no se pueden llevar al fallo por el peligro de lesión de la espalda.

Técnicas Avanzadas

Mejor **no usarlas**.

Porque no suelen ser necesarias cuando todo funciona bien, y porque muchas aumentan el peligro de lesión y el desgaste.

Peso de la serie

Aumentar el peso en un ejercicio sólo **cuando se alcance el número de repeticiones objetivo** (o máximo si se trata de un intervalo de doble progresión). Hacerlo en poco peso (el mínimo posible).

Porque esto asegura que vamos progresando en pesos manteniendo el mismo número de repeticiones. Y porque hacerlo con poco peso mantendrá mucho tiempo nuestros periodos de ganancias. Un “salto grande” de peso puede estancarnos antes.

Máquinas y Pesos Libres

Mejor usar pesos libres que máquinas inadecuadas.

Porque muchas máquinas no permiten el “movimiento natural” y pueden forzar nuestros músculos y provocarnos lesiones. Otros ejercicios sólo se pueden realizar con máquinas (ejercicios con poleas, gemelos hasta el fallo, femorales...)

Sesión

Calentamiento General

5 minutos de aeróbicos (bicicleta estática, andador, step...). Movimientos y estiramientos articulares y musculares.

Porque activa la circulación sin cansarnos, prepara nuestras articulaciones y nuestros músculos para el esfuerzo inmediato.

Calentamiento Específico

Cada serie es precedida de una o más series de calentamiento, según el tipo de ejercicio:

- **Ejercicios tipo A (multiarticulares mayores: sentadilla y peso muerto):**
 - 75% reps con el 25% del peso.
 - 50% reps con el 50% del peso.
 - 25% reps con el 75% del peso.
- **Ejercicios tipo B (multiarticulares menores: presses, remos, dominadas, fondos...):**
 - 75% reps con el 50% del peso.
 - 25% reps con el 75% del peso
- **Ejercicios tipo C (monoarticulares: aislamiento, accesorios):**
 - 50% reps con el 50% del peso.

Porque antes de levantar grandes pesos debemos “avisar” a nuestras articulaciones y músculos de lo que les espera, aunque siempre con bajas repeticiones para no cansarnos antes de la serie o series definitivas.

Descanso entre Series

El descanso también depende del tipo de ejercicio:

- **Ejercicios tipo A:** 4 – 5 minutos de descanso. Es posible realizar una serie de PullOver Respiratorio durante ese tiempo, para oxigenar nuestros pulmones tras una exigente serie.
- **Ejercicios tipo B:** 3 minutos.
- **Ejercicios tipo C:** 2 minutos.

Porque debemos estar recuperados antes de comenzar una nueva serie, excepto si perseguimos algún objetivo concreto con “superseries”, y porque cada ejercicio tiene un impacto mayor o menos sobre el sistema cardiovascular.

Tiempo de Entrenamiento

Una sesión de entrenamiento de alta intensidad **no debe sobrepasar los 60 minutos**, excluyendo el calentamiento y el enfriamiento.

Porque el cuerpo no puede soportar una alta intensidad durante mucho tiempo.

Tipo de Rutina

Las rutinas full body ejercen un mayor impacto sobre el organismo. Pero las rutinas divididas son también una buena opción, en tanto que el volumen total de ejercicio no aumente.

Porque la idea es entrenar breve. Una rutina de cuerpo entero obliga a no realizar más de 12 series para el cuerpo entero. Una rutina dividida no debe serlo para incluir más series por grupo muscular, sino para que los entrenamientos sean más cortos.

Nota: ver ejemplos en el documento “Mis Rutinas”.

Orden de la Rutina

El orden preestablecido es: **“piernas, espalda, pecho y hombros, accesorios”**. Este orden se puede modificar por cuestiones de prioridad, pero no debemos anteponer nunca ejercicios accesorios a ejercicios principales que afecten a un mismo grupo muscular.

Porque en principio deben ponerse primero los ejercicios más exigentes, que son los que involucran mayor musculatura, y porque agotar un músculo accesorio antes de realizar un ejercicio compuesto que lo necesita frenará el progreso en el segundo ejercicio.

Ejercicios por Grupo Muscular

Un ejercicio llevado al fallo en una o dos series es suficiente. Podemos realizar más ejercicios, sin exagerar el volumen de entrenamiento.

Porque al llegar al fallo aseguramos haber llegado a una alta intensidad y haber generado un desgaste suficiente en nuestros músculos. Si realizamos demasiadas series, el desgaste será tal que posiblemente no nos recuperemos antes del siguiente entrenamiento.

Series por Ejercicio

Nunca necesitaremos más de 3 series para un mismo ejercicio. Normalmente realizaremos una o dos solamente.

Por los mismos motivos explicados anteriormente. Realmente lo importante es la cantidad de esfuerzo del músculo: **no se deben realizar más de 3 series intensas para un grupo muscular**, sea en uno o varios ejercicios, y sea de manera directa o indirecta (recordemos, por ejemplo, que en presses usamos también los triceps en gran medida).

Finalizadores

Esporádicamente o de manera asidua, un finalizador (como el “paseo del granjero”) puede ayudar a mejorar alguno de nuestros puntos débiles (como agarre y músculos estabilizadores en el ejemplo).

Porque añadir algún ejercicio al final de la sesión no entorpece el desarrollo de la misma, y puede suponer un empuje sobre algún punto débil.

Frecuencia de Entrenamiento

Nunca debemos entrenar en días consecutivos, por lo que se recomienda no entrenar más de tres veces por semana, en días alternos. Normalmente entrenaremos dos veces por semana.

Porque es durante el descanso cuando, en primer lugar nos recuperamos del entrenamiento, y en segundo lugar aumentamos de fuerza y de volumen. Si no permitimos el suficiente descanso, nos recuperaremos pero no creceremos.

Registro de Entrenamiento

Guardar un registro de entrenamiento nos ayudará a la hora de revisar nuestras ganancias y estrategias.

Porque gracias a la documentación generada por nosotros mismos podremos detectar estancamientos, ganancias, crear gráficas de progresos, etc...

Nota: ver documento “registro de entrenamiento”.

Ejercicios Principales

Debemos siempre marcar 4 o 5 ejercicios principales, normalmente uno de cada grupo muscular mayor, para concentrarnos en evolucionar en esos ejercicios, y medir nuestro progreso respecto a ellos.

Porque no todos los ejercicios son igual de importantes en cuanto a desarrollo muscular del cuerpo, **debemos dar prioridad a ciertos ejercicios multiarticulares principales**. Un estancamiento en ejercicios accesorios no debe preocuparnos en exceso. Un estancamiento en ejercicios principales es una señal importante.

Planificación

Rutina Inicial

Inicialmente se recomienda partir de una rutina con un volumen de ejercicio alto, dentro de las reglas del entrenamiento de alta intensidad.

Porque en cada estancamiento aplicaremos una transformación a la rutina para mantener las ganancias. Cuanto más “reducciones” seamos capaces de hacer a nuestra rutina inicial, mayor tiempo podremos mantener las ganancias.

Progresión

Nuestro objetivo es la **progresión en las cargas**. Cuando hemos alcanzado las repeticiones objetivo para una serie, aumentamos ligeramente el peso. Esta progresión debe ser lenta pero continuada.

Porque el aumento de peso en los ejercicios es señal inequívoca de fortalecimiento. El músculo se hará más fuerte por medio de la coordinación intramuscular y también por medio de la hipertrofia, nuestro objetivo.

Estancamiento y Evolución

El estancamiento se produce cuando nuestro organismo no tiene tiempo de recuperarse del entrenamiento y no consigue progresar. Para superarlo será necesario **reducir el volumen de entrenamiento (quitar ejercicios accesorios, quitar series de los ejercicios, entrenar menos frecuentemente, dividir la rutina), o tomar una semana de descanso y volver después a retomar el entrenamiento**, con la misma rutina u otra distinta.

Porque reduciendo el volumen conseguiremos superar el estancamiento y mantener por más tiempo las ganancias con la rutina. Llegados a un punto en que no se puede o no se desea reducir la rutina, un descanso de una semana será suficiente para renovar energía y readuar el entrenamiento, reduciendo levemente los pesos utilizados para volver a progresar y superar nuestras marcas anteriores.

Otros Aspectos

Compañero

Un compañero puede ser una gran ayuda para motivarnos, para mover los pesos, y para asistirnos en las series al fallo. Si supone una distracción es mejor entrenar solo.

Concentración

La concentración es importante, ya que movemos pesos que pueden ser peligrosos para nuestros músculos y tendones, y también para los demás.

Equipamiento Personal

Nos basta con ropa de deporte, calzado adecuado, y unos guantes para evitar callos. Cinturones, cintas de agarre, etcétera, no sólo no son necesarios, sino que son contraproducentes.

Equipamiento del Gimnasio

El mejor equipamiento no son las máquinas más modernas, sino el material más efectivo para los ejercicios principales. Una jaula de potencia (Power Rack), unos bancos, unas barras, unos discos y podremos ejercitar el cuerpo entero. Si no podemos elegir el equipamiento, elegiremos entre los ejercicios que podamos realizar.

Movimientos Útiles

A la hora de construir nuestra rutina elegiremos en primer lugar los ejercicios principales, multiarticulares, básicos y pesados. Los elegiremos de manera que estimulen el cuerpo entero. Hecho esto elegiremos los accesorios que deseemos, siempre teniendo en cuenta el equilibrio del cuerpo y de los músculos antagonistas (si ejercitamos el bíceps, debemos asegurarnos de ejercitar el tríceps, ya sea con los principales o los accesorios).

Nota: ver documentos “Mejores Ejercicios”.

Flexibilidad

La flexibilidad acompaña siempre al entrenamiento de fuerza. Forma parte de su calentamiento y de su enfriamiento. Además realizaremos **estiramientos de los músculos de cada serie antes y después de las series**. Y si queremos, añadiremos sesiones exclusivas de flexibilidad durante la semana.

Resistencia Aeróbica

La resistencia aeróbica es un complemento necesario. Permite quemar unas calorías extra en las fases de definición, y nos aporta mayor resistencia al agotamiento en las fases de volumen, además de aportarnos salud y desarrollo cardiopulmonar.

Seguridad

No debemos poner en peligro nuestra integridad de ninguna manera. **Evitaremos las lesiones a toda costa.** Por eso realizaremos los ejercicios de manera correcta, sin excedernos en el peso, moviéndolo de manera lenta y controlada, y asistidos por un “spotter” cuando sea necesario.

Barra Gruesa

Si podemos probar este tipo de barras, o fabricárnoslas, experimentaremos entrenamientos muy agresivos para nuestro agarre, obligándole a desarrollarse extraordinariamente.

Diversidad y Diversión

Mantener la misma rutina durante años, si es equilibrada, no supone ningún problema, excepto el de la monotonía para algunas personas.

Podemos cambiar la rutina cada cierto periodo de tiempo (no inferior a 8 semanas). Este cambio de rutina puede suponer un cambio en los accesorios pero no en los principales, así mantenemos la progresión. También podemos dejar abierto el final de la rutina para añadir accesorios diferentes cada vez.

Estética

Los ejercicios principales ya transforman de manera considerable nuestro cuerpo. Si de todas formas deseamos hacer incapié en algún músculo, podemos añadir ejercicios accesorios para él. Sin olvidar que un volumen excesivo de ejercicio será contraproducente. Por ejemplo, cuando yo no incluía ejercicios para los brazos en mi rutina, era cuando más crecían.

Abdominales

Para que los abdominales se vean, debemos perder grasa. Y para perder la grasa sólo podemos desequilibrar la balanza de las calorías que ingerimos y las que quemamos, bien haciendo dieta, bien haciendo más deporte (el aeróbico puede mantenerse más tiempo sin descanso), o bien ambas cosas.

Un trabajo abdominal puede fortalecerlo y desarrollarlo, pero por sí solo no conseguirá eliminar la grasa de nuestro cuerpo.

Especialización

La especialización en un músculo o ejercicio pasa por dar prioridad a ciertos ejercicios. Para ello podemos colocarlos al inicio de la rutina, y también aumentar el volumen de entrenamiento hasta el máximo (recordar que excederse significa conseguir peores resultados).

Biotipos

El ectomorfo (delgado) no tolera elevados volúmenes de ejercicio de alta intensidad, por lo que debe entrenar con menor volumen y/o de manera infrecuentemente (1 o 2 veces por semana), y alimentarse adecuadamente para crecer.

El mesomorfo (atlético) gana músculo con facilidad. Entrenamiento, dieta y descanso adecuados generarán enormes resultados.

El endomorfo (grueso) debe vigilar cuidadosamente su dieta, y realizar ejercicio aeróbico adicional para que su metabolismo se active.

Mujeres

Las mujeres deben entrenar de igual manera que los hombres. Su desarrollo muscular será siempre menor (en general) debido a su menor índice de testosterona.

Agarres

Ejercitar el agarre al finalizar las sesiones es fundamental. El agarre es el contacto con el peso, y debemos evitar que se convierta en el punto débil de los ejercicios.

Sistemas de Entrenamiento de Alta Intensidad

Siempre debemos seguir las normas fundamentales del entrenamiento de alta intensidad (entrenamientos duros, breves, e infrecuentes). Entre las diversas interpretaciones, algunas son más sencillas de seguir, y otras más sofisticadas. Podemos probar y quedarnos con aquella que nos reporta mayores beneficios.

La Dieta

Dieta Equilibrada

La **dieta equilibrada** contiene un 60% (8 a 12 raciones) de alimentos como arroz, patatas, pastas, pan, o cereales. Todos ellos serán mejores si son integrales. Un 20% serán frutas y verduras (5 raciones diarias). Consumiremos un 15% de alimentos como carnes, pescados y lácteos (4 raciones). Por último, dulces y grasas se usaran con moderación, suprimiendo en lo posible las grasas animales y los dulces industriales.

Dieta de Volumen

En fase de volumen incrementaremos las proteínas ingeridas (carne, pescado y lácteos), y los hidratos de carbono también (Cereales, pan, pasta, patatas, arroz).

Dieta de Definición

En la fase de definición se mantendrá alta la cantidad de proteínas (procurando minimizar las grasas que van en esos alimentos). La cantidad de hidratos de carbono y grasas se reducirá hasta consumir menos calorías que las empleadas, pero nunca se suprimirán temerariamente.

Suplementos. Fármacos. Esteroides

Si no es necesario, es mejor no tomar nada más que la dieta diaria. En ocasiones es normal tomar vitaminas y minerales para evitar posibles carencias de una dieta pobre en fruta y verdura.

Los suplementos como las proteínas o los hidratos de carbono sólo estarían indicados en casos de dietas pobres, o de ectomorfos con serias dificultades para ganar peso.

El Descanso

Descansos entre Repeticiones

Normalmente no es una técnica necesaria en nuestro entrenamiento.

Descansos entre Series

El descanso entre series ha sido aconsejado en un punto anterior.

Descansos entre Sesiones

El mínimo descanso entre sesiones es de 48 horas, que es el tiempo que empleará el cuerpo en recuperarse. Por eso no podemos entrenar en días consecutivos. **Si dejamos más tiempo, el cuerpo tendrá oportunidad de crecer más.** Tampoco deberíamos realizar otros deportes el mismo día o al siguiente de un entrenamiento. Y si nuestro objetivo es el máximo desarrollo, tampoco después.

Sueño Diario

Debemos dormir, como mínimo, 8 horas de calidad, si estamos entrenando. En determinadas ocasiones podemos necesitar hasta 10 horas de sueño reparador.

Descansos Programados

Algunos sistemas recomiendan descansos del entrenamiento cada 2 meses. Otros estipulan el descanso en el momento en que se llega a un estancamiento. Lo importante es saber que **para ser más fuerte, también hay que saber descansar.**