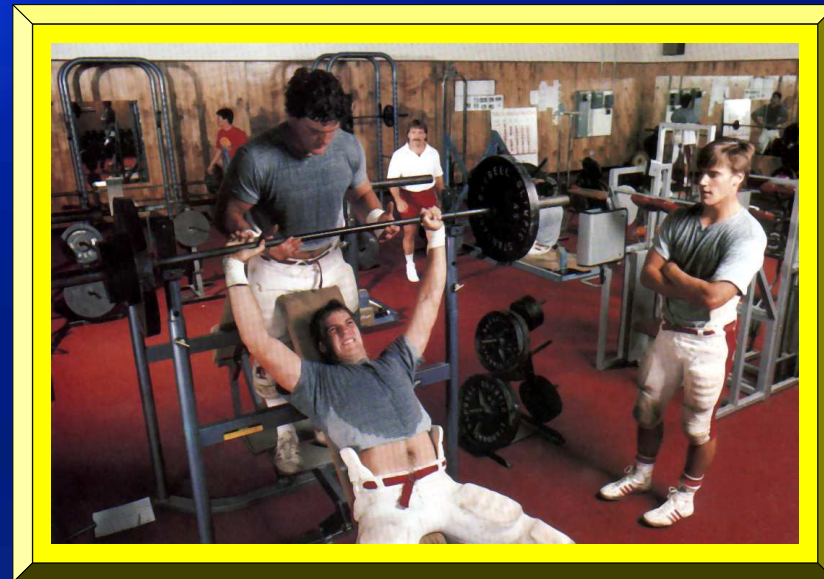


ENTRENAMIENTO PERIODIZADO AL ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS

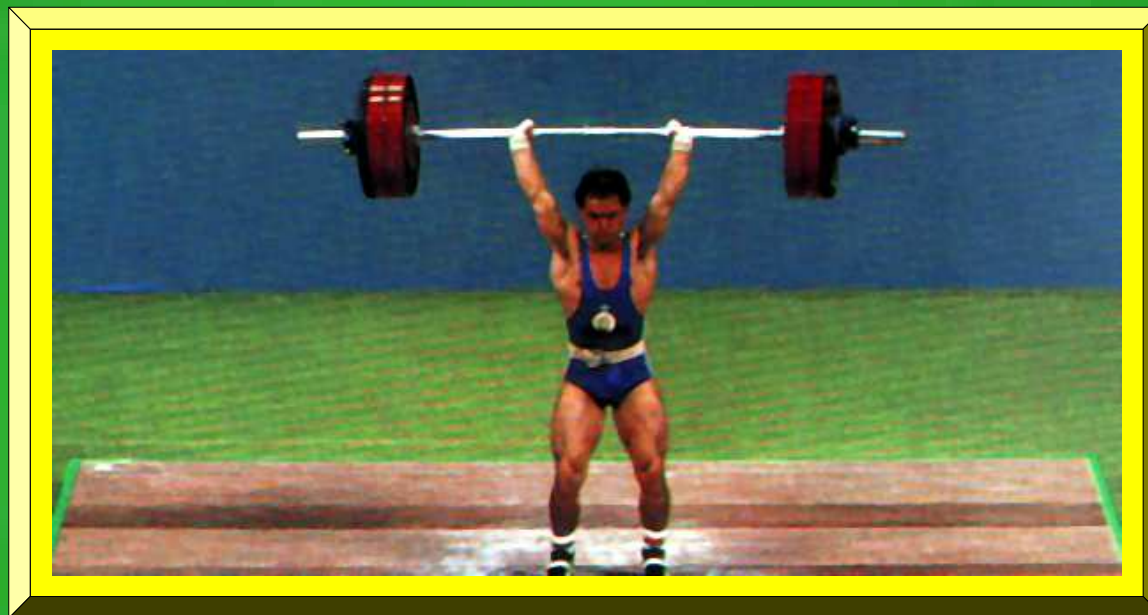


Prof. Edgar Lopategui Corsino
M.A., Fisiología del Ejercicio



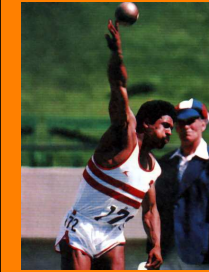
Saludmed 2012, por [Edgar Lopategui Corsino](#), se encuentra bajo una licencia "[Creative Commons](#)" de tipo: [Reconocimiento-NoComercial-Sin Obras Derivadas 3.0. Licencia de Puerto Rico](#)
Basado en las páginas publicadas para el sitio Web: www.saludmed.com

MANIPULACIONES



CRÓNICAS

PERIODIZACIÓN



Forma de Organizar/Dividir el Plan Anual del Entrenamiento en Ciclos/Fases y de Variar los Parámetros Agudos del Programa con Resistencias con el fin Principal de Alcanzar un Nivel Óptimo de Ejecutoria durante la Fase Competitiva y Prevenir el Sobre-entrenamiento o Estancamiento del Competidor

ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS

```
graph TD; A[ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS] --> B[Manipulaciones Crónicas]; B --> C[Periodización]; C --> D[Manejar/Cambiar/Variar Efectivamente las VARIABLES AGUDAS];
```

Manipulaciones Crónicas

Periodización

*Manejar/Cambiar/Variar Efectivamente las
VARIABLES AGUDAS*

ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS

```
graph TD; A[ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS] --> B[Periodización]; B --> C[Meta]; C --> D[Ganancias Óptimas en la Fortaleza/Potencia/Tolerancia Muscular];
```

Periodización

Meta

*Ganancias Óptimas en la
Fortaleza/Potencia/Tolerancia Muscular*

ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS

```
graph TD; A[ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS] --> B[Periodización]; B --> C[Meta]; C --> D[Alcanzar un Nivel Óptimo de Ejecutoria Durante la Fase Competitiva del Atleta];
```

Periodización

Meta

*Alcanzar un Nivel Óptimo de Ejecutoria
Durante la Fase Competitiva del Atleta*

ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS

Periodización:

Ventajas/Objetivos

Prevenir:

Sobre-entrenamiento

Aburrimiento

Retrogresión

Estancamiento

PERIODIZACIÓN

:

META:

Según se Acerca la Fase Competitiva

Gradualmente

*Reducir el Volumen de Entrenamiento
mientras
Aumenta la Intensidad*

PERIODIZACIÓN

```
graph TD; A[PERIODIZACIÓN] --> B[Relación Inversa Entre]; B --> C[Volumen]; B --> D[Intensidad]; C --> E[Series (Total Ejer.)]; C --> F[Reps (#Ejer.)]; D --> G[Carga (RM)]; D --> H[Pausas]; D --> I[Frecuencia]; D --> J[Duración];
```

Relación Inversa Entre

Volumen

Intensidad

Series
(Total Ejer.)

Reps
(#Ejer.)

Carga
(RM)

Pausas

Frecuencia

Duración

ENTRENAMIENTO PERIODIZADO: *Objetivos y Ventajas*

META/OBJETIVO	JUSTIFICACIÓN
Variar el Programa (Estímulo) de Entrenamiento	Evita la Monotonía, Sobre-entrenamiento, Estancamiento
Alcanzar Óptimo Nivel de Condición y Ejecutoria	Mejora Rendimiento
Gradualmente Reducir el Volumen y Aumentar la Intensidad	Proceso Rápido de Adaptación



ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS

Manipulación Variables Agudas

Periodización

► Características:

- *Varía Volumen e Intensidad del Ejercicio*
- *Estímulos (Sobrecarga) Cambian Frecuentemente*
- *Rápida Adaptabilidad (Respuesta Efectiva al Estímulo)*

PERIODIZACIÓN:

Adaptación al Estrés

Síndrome de Adaptación General
(Hans Selye, 1974, pp. 26-27)

Alarma

Esencial

↓ *Rendimiento*

Resistencia

Adaptación

↑ *Rendimiento*

Desgaste
(Maladaptación)

Sobrecarga

Resistencia

↓ *Rendimiento*

PERIODIZACIÓN

ORIGEN: Ruso - *Matveyev* (1981)

Entrenamiento Deportivo

*Subdividir en Unidades Cíclicas
(Períodos Específicos)*

*Macrociclos
(12-15 Meses)*

*Mesociclos
(3-6 Semanas)*

*Microciclos
(1 Semana)*

PERIODIZACIÓN : Según - Matveyev (1981)

PLAN ANUAL : Divisiones/Fases/Períodos

Preparatorio

↑Vol. ↓Inten.
(Apt. General)

Competitivo

↓Vol. ↑Inten.
(Ejec. Óptima)

Transitorio

↓Vol. ↓Inten.
(Recup. Activa)

ENTRENAMIENTO CON RESISTENCIAS: Periodización

FASES

*Fase I:
Hipertrofia*

↑Vol. ↓Inten.
3-4/semana
Total: 6 sem.

*Fase II:
Fortaleza*

↓Vol. ↑Inten.
3-5/semana
Total: 6 sem.

*Fase III:
Potencia*

↓Vol. ↑Inten.
4-6/semana
Total: 6 sem.

*Fase IV:
Pico*

↓Vol. ↑↑Inten.
1-5/semana
Total: 6 sem.

*Fase V:
Recuperación*

↓Vol. ↓↓Inten.
Total: 2 sem.