

# CLAVES DEL TRABAJO DE FUERZA

## MATERIAL PARA UN ENTRENO DE FUERZA EFECTIVO

### ENTRENO CON EL PROPIO CUERPO

INTRODUCCIÓN PROGRESIVA  
DE EJERCICIOS MÁS  
COMPLEJOS



### ENTRENO CON PESAS

INTRODUCCIÓN PROGRESIVA DE  
GOMAS / MANCUERNAS / BA-  
RRA Y DISCOS DE MAYOR RESIS-  
TENCIA Y PESO

## PARA AUMENTAR MASA MUSCULAR

TU ENTRENAMIENTO DEBE CUMPLIR 3 ASPECTOS:

### GENERAR TENSIÓN MUSCULAR:

En otras palabras, que obligue a  
nuestros músculos a esforzarse.

### FATIGAR EL MÚSCULO.

Esto lo conseguiremos si entre-  
namos cerca del fallo muscular  
(pero sin llegar a él, quedándonos a 2/3  
repeticiones de las máximas posibles)

### ESTIRAR EL MÚSCULO.

El trabajo isométrico (aguan-  
tando la posición durante un  
tiempo) nos ayudará a hacer-  
nos fuertes.

## APLICAR LA SOBRECARGA PROGRESIVA

- **LA TÉCNICA:** Mejorar la técnica del ejercicio es progreso
- **HAZ MÁS REPETICIONES**
- **HAZ MÁS SERIES**
- **INCREMENTA LA CARGA / BUSCA UNA OPCIÓN**
- **MÁS INTENSA**
- **REDUCE EL DESCANSO**
- **HAZ EL EJERCICIO MÁS LENTO**