

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**