

# RECOPIACIÓN DE FICHAS EJERCICIOS DE FUERZA (CON DIFERENTES SISTEMAS DE ADESTRAMIENTO: AUTOCARGAS, SOBRECARGAS: mancuernas, pesas, pareja,..)

FABIO Serrano Santa-Barbara

IES LAURETUM

*Hacer 3 series de los ejercicios elegidos, de 10 a 30 repeticiones, descansando 30 seg. entre cada serie. (De 3 a 6 ejercicios de tren superior es suficiente en una sesión)*

## Entrenamiento de fuerza: Método autocargas tren superior.

 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>
 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>
 <p>Dorsal y bíceps</p>	 <p>Dorsal y bíceps</p>	 <p>Dorsal y bíceps</p>	 <p>Dorsal y bíceps</p>
 <p>Dorsal y bíceps</p>	 <p>Deltoides</p>	 <p>Deltoides y pectoral</p>	 <p>Tríceps y pectoral</p>

Hacer 3 series de los ejercicios elegidos, de 10 a 30 repeticiones, descansando 30 seg. entre cada serie. (De 3 a 6 ejercicios de tren superior es suficiente en una sesión)

**Entrenamiento de fuerza: Método autocargas tren superior.**

 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>
 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>
 <p>Dorsal y bíceps</p>	 <p>Dorsal y bíceps</p>	 <p>Dorsal y bíceps</p>	 <p>Dorsal y bíceps</p>
 <p>Dorsal y bíceps</p>	 <p>Deltoides</p>	 <p>Deltoides y pectoral</p>	 <p>Tríceps y pectoral</p>

## Entrenamiento de fuerza: Método autocargas tren inferior.

 <p>Sentadilla: Cuádriceps y glúteo</p>	 <p>Zancada frontal: Cuádriceps y glúteo</p>	 <p>Zancada posterior: Cuádriceps y glúteo</p>	 <p>Zancada estática pierna elevada: Glúteo y cuádriceps</p>
 <p>Zancada lateral: Glúteo medio y vasto externo del cuádriceps</p>	 <p>Rodilla arriba: Glúteo mayor</p>	 <p>Sentadillas explosivas: Glúteo mayor, cuádriceps y gemelos.</p>	 <p>Sumo squat: Glúteo medio y vasto externo del cuádriceps</p>
 <p>Peso muerto: Isquiotibiales y glúteo</p>	 <p>Shoulder bridge: Glúteo mayor e isquiotibiales</p>	 <p>Glúteo medio</p>	 <p>Sentadilla isométrica: Cuádriceps, isquiotibiales, glúteo</p>
 <p>Glúteo medio</p>	 <p>Glúteo mayor</p>	 <p>Glúteo medio</p>	 <p>Glúteo medio</p>










## Entrenamiento de fuerza: Método por parejasjstren superior.

 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Deltoides (presionar hacia arriba)</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>
 <p>Core</p>	 <p>Pectoral y tríceps</p>	 <p>Pectoral (evitar que cierre)</p>
 <p>Deltoides (evitar que suba)</p>	 <p>Dorsal y deltoides posterior (evitar que abra)</p>	 <p>Dorsal y trapecio (Traccionar brazos subiendo al compañero)</p>


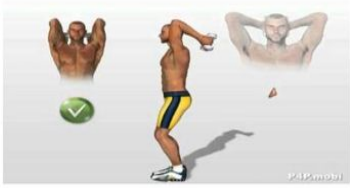
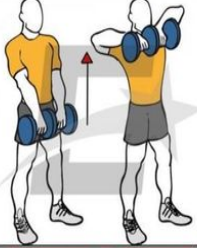


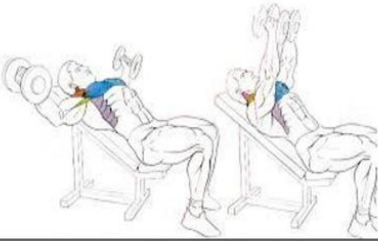

## Entrenamiento de fuerza: Método por parejas tren inferior.

 <p>Glúteo, cuádriceps</p>	 <p>Glúteo, cuádriceps</p>	 <p>Glúteo, cuádriceps</p>
 <p>Isquiotibiales</p>	 <p>Glúteo, cuádriceps</p>	 <p>Cuádriceps (evitar que estire rodillas)</p>
 <p>Abductores o aductores, dependiendo el sentido</p>	 <p>Cuádriceps y glúteo</p>	 <p>Cuádriceps y glúteo</p>

## Entrenamiento de fuerza: Método sobrecarga (botellas o mancuernas) tren inferior.

 <p>Shoulder bridge: Glúteo e isquiotibiales</p>	 <p>Squat (sentadillas): Cuádriceps y glúteo</p>	 <p>Zancada subiendo a banco: Cuádriceps y glúteo</p>
 <p>Peso muerto: isquiotibiales y glúteo</p>	 <p>Sumo squat: Glúteo medio y vasto externo</p>	 <p>Zancada estática: Glúteo y cuádriceps</p>
 <p>Zancada posterior: Glúteo y cuádriceps</p>	 <p>Zancada lateral: Abductores y vasto externo del cuádriceps</p>	 <p>Extensión de tobillos: Gemelos</p>

<p><i>Press militar.</i></p>		<p><i>Deltoides.</i></p>
<p><i>Elevaciones frontales.</i></p>		<p><i>Deltoides</i></p>
<p><i>Remo con mancuerna.</i></p>		<p><i>Dorsal ancho.</i></p>
<p><i>Remo simultaneo. Cuidado con la espalda.</i></p>		<p><i>Dorsal ancho y deltoides.</i></p>
<p><i>Curl alterno.</i></p>		<p><i>Bíceps braquial.</i></p>
<p><i>Curl simultaneo</i></p>		<p><i>Bíceps braquial.</i></p>

<p><i>Patadas de Tríceps.</i></p>		<p><i>Tríceps braquial.</i></p>
<p><i>Tríceps francés.</i></p>		<p><i>Tríceps braquial.</i></p>
<p><i>Remo al cuello.</i></p>		<p><i>Trapecio.</i></p>
<p><i>Encogimiento de hombros con mancuernas.</i></p>		<p><i>Trapecio.</i></p>
<p><i>Press de banca con mancuernas.</i></p>	 <p>www.nutriciondeporte.com</p>	<p><i>Pectoral mayor.</i></p>
<p><i>Aperturas con mancuernas en banco.</i></p>		<p><i>Pectoral mayor.</i></p>
<p><i>Pull over con mancuernas.</i></p>	<p>Ejecución del movimiento</p> 	<p><i>Pectoral mayor y Dorsal ancho.</i></p>





<p><i>Plie con mancuerna.</i></p>		<p><i>Cuádriceps y aductores.</i></p>
<p><i>Cuadrupedia con mancuerna. Elevación de muslo hasta la horizontal.</i></p>		<p><i>Isquiotibiales y Glúteo mayor.</i></p>
<p><i>Elevaciones sobre la punta de los pies.</i></p>		<p><i>Gemelos.</i></p>
<p><i>Sentado con mancuernas sobre los muslos elevaciones de los talones.</i></p>		<p><i>Gemelos y soleo.</i></p>
<p><i>Elevación alterna de muslos con mancuernas.</i></p>		<p><i>Psoas iliaco.</i></p>
<p><i>Subir a un banco con mancuernas y elevar el muslo.</i></p>		<p><i>Cuádriceps y psoas iliaco.</i></p>



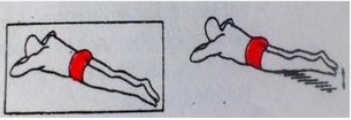




<p><i>Semi-squat isométrico.</i> Mantener la posición 30" - 1 min.</p>		<p><i>Cuádriceps, isquiotibiales y glúteo mayor.</i></p>
--	---	--

### 1.3. - EJERCICIOS PARA TRONCO (CORE).



#### CONSIDERACIONES GENERALES

- Cuando realices abdominales mantén la zona lumbar siempre en contacto con el suelo. Eleva la zona dorsal.
- Debes tener cuidado con el cuello. No tires de él, cuando flexiones el tronco. La barbilla no deberá estar pegada al pecho.
- Cuando eleves el tronco espira y al bajar inspira.
- Realiza el ejercicio de forma lenta y controlada.
- Cuando se trabaja la zona lumbar eleva poco el tronco y no extiendas el cuello.
- Cuando realices planchas o similares mantén el tronco lo más recto posible.

<i>EJERCICIO</i>	<i>DIBUJO</i>	<i>MÚSCULO</i>
<p><i>Abdominal isométrico.</i> Mantener el tronco arriba como mínimo 30".</p>		<p><i>Rectos del abdomen.</i></p>
<p><i>Abdominales con piernas elevadas a 90°. Eleva la zona dorsal del tronco.</i></p>		<p><i>Rectos del abdomen.</i></p>

<p><i>Lumbar. Eleva levemente el tronco.</i></p>		<p><i>Músculos lumbares. (Trapezio, dorsal ancho, cuadrado lumbar y músculos erectores de la columna)</i></p>
<p><i>Plancha. Mantener la posición mínimo 30".</i></p>		<p><i>Transversos del abdomen.</i></p>
<p><i>Tumbado boca abajo elevar piernas ligeramente.</i></p>		<p><i>Músculos lumbares y glúteo mayor.</i></p>
<p><i>Escalador con rodillas por dentro. Llevar la rodilla hacia el interior del tronco.</i></p>		<p><i>Transversos del abdomen y flexores de cadera.</i></p>
<p><i>Escalador con rodillas por fuera. Llevar la rodilla hacia el tronco por fuera.</i></p>		<p><i>Transversos del abdomen y flexores de cadera.</i></p>
<p><i>Tumbado boca arriba elevar la cadera. Subir y bajar de forma lenta.</i></p>	 <p><small>recreativa... al sistema linfático, circulatorio, y cualquier lo posible, vital...</small></p>	<p><i>Músculos lumbares y glúteo mayor.</i></p>
<p><i>Abdominal cruzado con piernas a 90°. Elevar el tronco y girar levemente de forma alternativa.</i></p>		<p><i>Rectos y oblicuos del abdomen.</i></p>

<p><i>En cuadrupedia, elevar alternativamente un brazo.</i></p>		<p><i>Transversos del abdomen y deltoides.</i></p>
<p><i>En cuadrupedia, elevar alternativamente una pierna.</i></p>		<p><i>Transversos del abdomen y glúteo mayor.</i></p>
<p><i>Plancha Lateral. Mantén la posición como mínimo 30".</i></p>		<p><i>Oblicuos y transverso del abdomen.</i></p>
<p><i>Elevar el tronco ligeramente con brazos extendidos con mancuernas.</i></p>		<p><i>Rectos del abdomen.</i></p>
<p><i>Abdominal cruzado. Elevar y girar levemente el tronco, flexionado y extendiendo piernas. Cuidado con la zona lumbar. Deberá estar siempre en contacto con el suelo.</i></p>		<p><i>Rectos y oblicuos del abdomen.</i></p>
<p><i>Tumbado con piernas extendidas a 90°. Elevar los glúteos ligeramente llevando las plantas de los pies hacia arriba.</i></p>		<p><i>Rectos del abdomen.</i></p>

<p><i>Semi-squat con elevación de brazos.</i></p>		<p><i>Deltoides, cuádriceps, isquiotibiales y glúteos mayor.</i></p>
<p><i>Peso muerto. Inclina el tronco hacia adelante, eleva una pierna hacia atrás y mantén el tronco lo más recto posible.</i></p>		<p><i>Glúteo mayor, transversos del abdomen.</i></p>



XJORNADAS SOBRE EL PRESENTE Y EL FUTURO DE LAS CATEGORIAS MENORES

Esta variante de sentadilla localiza gran parte del esfuerzo en los cuádriceps. Siempre se trabaja con menor carga que en la sentadilla clásica (aproximadamente el 20%). Permite muy poca flexión del tronco hacia adelante, lo que la hace indicada para los atletas que en la sentadilla nunca se inclinan demasiado adelante. Ver más en "sentadilla".

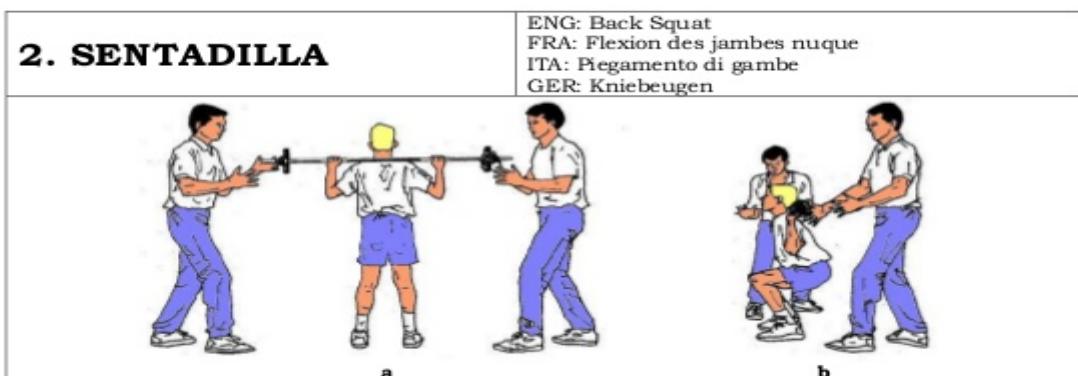


Figura 9 - Sentadilla (modificado de Kraemer y Fleck, 1993).

**Musculatura que interviene:**

Las nalgas (glúteo mayor), la parte delantera del muslo (cuádriceps), la parte posterior del muslo (isquiotibiales) y la parte inferior de la espalda (erector espinal). Con las piernas muy separadas intervienen los abductores (abductor mayor, abductor medio, abductor menor, pectíneo). En cierta medida, también, la parte superior de la espalda y el cinturón escapulo-humeral.

**Seguridad y control:**

Ver "Sentadilla frontal".  
 Suministrar continuamente información sobre la técnica correcta (Figura 10), especialmente cuando el atleta está aprendiendo el ejercicio.  
 Se desaconseja la utilización de un banco para acotar la amplitud del movimiento; ya que puede determinar una pérdida de tensión muscular, sobre todo en la musculatura extensora del tronco, al contactar con el banco.

Empujar la plataforma por extensión total de las rodillas manteniendo la postura sobre el asiento. Los glúteos han de estar siempre en contacto con el asiento. Evita acercarse entre sí las rodillas. Después volver hacia la posición inicial frenando la carga controladamente.

**Respiración:**

Espirar al inicio del movimiento hacia adelante e inspirar durante la fase de retorno.

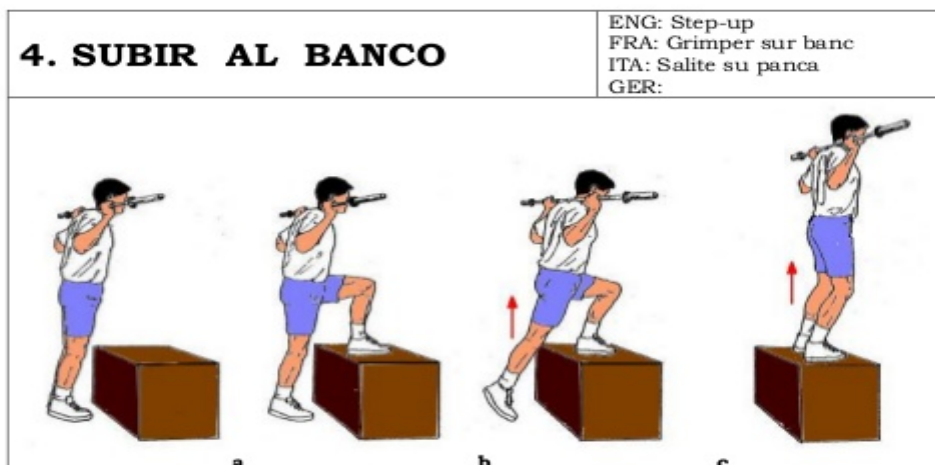


Figura 13 - Subir al banco (modificado de Baechle, 1994).

**Musculatura que interviene:**




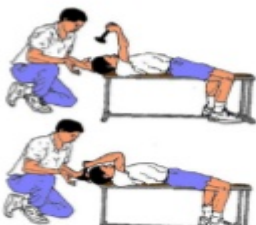
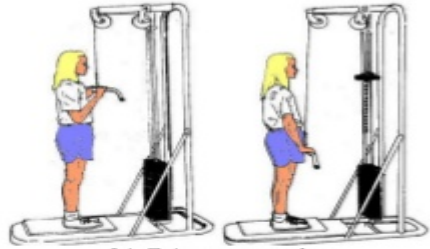
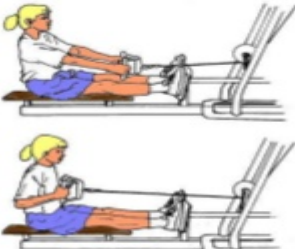
Las nalgas (glúteo mayor), la parte delantera del muslo (cuádriceps), la parte posterior del muslo (isquiotibiales) y la parte inferior de la espalda (erector espinal). En cierta medida, también, la parte superior de la espalda y el cinturón escapulo-humeral.

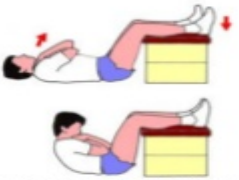

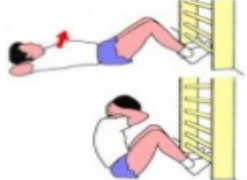
**Seguridad y control:**

Por la elevación, se hace difícil la ayuda de los controladores. Realizar este ejercicio con poca carga hasta la total maestría. La mejor seguridad contra las lesiones es una buena ejecución técnica. Vigilar al volver al suelo, debe ser controladamente y sin chocar en exceso con el suelo (amortiguando suavemente). El cajón debe ser lo suficientemente pesado para no volcarse.

**Posición inicial:**



 <p>20. Extens. de rodillas en máquina (cuádriceps)</p>	 <p>21. Curl de rodillas en máquina (Isquiotibiales)</p>
 <p>22. Buenos días</p>	 <p>23. Press francés con mancuerna (tríceps)</p>
 <p>24. Tríceps con polea</p>	 <p>25. Remo sentado</p>

<b>EJERCICIOS ABDOMINALES (y FLEXORES DE LA CADERA)</b>		
 <p>34. Abdominales en banco</p>	 <p>35. Abdominales en plano inclinado</p>	 <p>36. Abdominales sentado</p>

<b>EJERCICIOS CON MANCUERNAS PARA LOS HOMBROS</b>				
 <p>Posición inicial</p>	 <p>37. Elevación lateral</p>	 <p>38. Elevación frontal</p>	 <p>39. Elevación posterior</p>	 <p>40. Encogimiento</p>

<b>EJERCICIOS CON MANCUERNAS PARA LOS ROTADORES DE LOS HOMBROS</b>			



➤ <b>CALENTAMIENTO:</b> 7-8 minutos.	✓ Subir y bajar escaleras subiendo un escalón o dos a la vez.		
➤ <b>PARTE PRINCIPAL:</b> 30-35 minutos.	<b>EJERCICIO:</b>	<b>SERIES/REPETI</b>	<b>DESC</b>
	1) Extensión de pierna con garrafa en los pies. 	- 3 series de 15 repeticiones. - Peso: 6-8kg	60'' /series
	2) Fondos de tríceps entre dos sillas. 	- 3 series de 12 repeticiones. - Peso: Autocarga	60'' /series
	3) Subida a silla + extensión de pierna. 	- 3 series de 20 repeticiones. - Peso: Autocarga	60'' /series
	4) Zancada al frente + Curl de bíceps con botella. 	- 3 series de 20 repeticiones. - Peso: 1,5 kg	60'' /series
5) Sentadilla + extensión de brazos. 	- 3 series de 20 repeticiones. - Peso: Barra escoba	60'' /series	
➤ <b>VUELTA A LA CALMA:</b> 5-7 min.	✓ Estiramientos generales pasivos.		