

Maestría en Ciencias del Deporte



Retos y Expectativas de la Preparación Física Condicional

Dr. Rodrigo Merlo



01

Entrevista

02

Planificación

03

Periodización

04

Programación

05

Selección de medios y métodos



Cuestionario:

- ¿Alguna vez le ha diagnosticado un médico una enfermedad cardíaca, recomendándole que solo haga actividad física supervisada por personal sanitario? Sí No
- ¿Tiene dolores en el pecho producidos por la actividad física? Sí No
- ¿Ha notado dolor en el pecho durante el último mes? Sí No
- ¿Tiende a perder el conocimiento, o el equilibrio, como resultado de mareos? Sí No
- ¿Alguna vez le ha recetado el médico algún fármaco para la presión arterial u otro problema cardiocirculatorio? Sí No
- ¿Tiene alguna alteración ósea o articular que podría agravarse por la actividad física propuesta? Sí No
- ¿Tiene conocimiento, por experiencia propia, o debido al consejo de algún médico, de cualquier otra razón física que le impida hacer ejercicio sin supervisión médica? Sí No

Si ha respondido afirmativamente a alguna de las preguntas anteriores, le recomendamos la realización de un reconocimiento médico antes de iniciar cualquier tipo de actividad física, con el fin de evitar riesgos durante la práctica de la misma.



Planificación



MACROPLAN

**ETAPA I : ADAPTACIÓN
 ANATÓMICA**

EVALUACIÓN

**ETAPA II: DESARROLLO
 DE FUERZA**

**ETAPA III: INTENSIFICACIÓN
 ESTÉTICA ?**

**ETAPA IV: MANTENIMIENTO
 VIAJES ?**



MACROPLAN

Etapa I :

ADAPTACIÓN

2 a 6 semanas

EVAL:

Fuerza máxima y res.

4 a 6 semanas

E II:

DESARROLLO

6 a 12 semanas

E III:

INTENSIFICACIÓN

4 a 6 semanas

E IV:

MANTENIMIENTO

2 a 4 semanas

CIRCUITOS



RESISTENCIA MUSCULAR

- Por repeticiones (de 8 a 30)
- Por tiempo (entre 20'' y 60'')

COMBINACIONES

- Poliarticulares y regionales.
- Regionales y aeróbicos
- Regionales y movilidad articular
- Poliarticulares y movilidad articular

- Poliarticulares

- Regionales

Pecho



PRESS DE PECHO INCLINADO CON BARRA



FONDOS



PUSH UPS

Hombros



PRESS DE HOMBRO SOBRE LA CABEZA



REMO CON BARRA AL MENTÓN



PRESS ARNOLD

Espalda



PESO MUERTO



PULL UPS



REMO CON BARRA

Piernas



SENTADILLAS



SENTADILLAS FRONTALES



PRESS DE PIERNAS

Pecho



APERTURA DE PECHO CON CABLE



APERTURAS DE PECHO CON MANCUERNAS

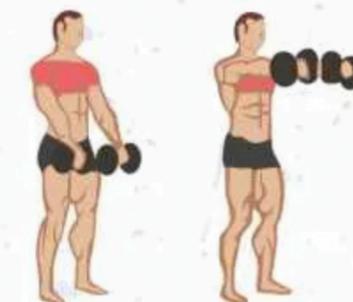


APERTURA DE PECHO CON MAQUINA

Hombros



ELEVACIONES LATERALES



ELEVACIONES FRONTALES



ELEVACIONES DELTOIDE TRASERO

Brazos



CURLS DE PREDICADOR



EXTENSIONES DE TRÍCEPS



ROMPE CRÁNEO

Piernas



CURLS FEMORAL



EXTENSIONES DE PIERNAS



ELEVACIONES DE PANTORRILLAS

- Circuito aeróbico



- Movilidad





MACROPLAN

E I : **ADAPTACIÓN**
 2 a 6 semanas

Evaluación: **Fuerza y resistencia**

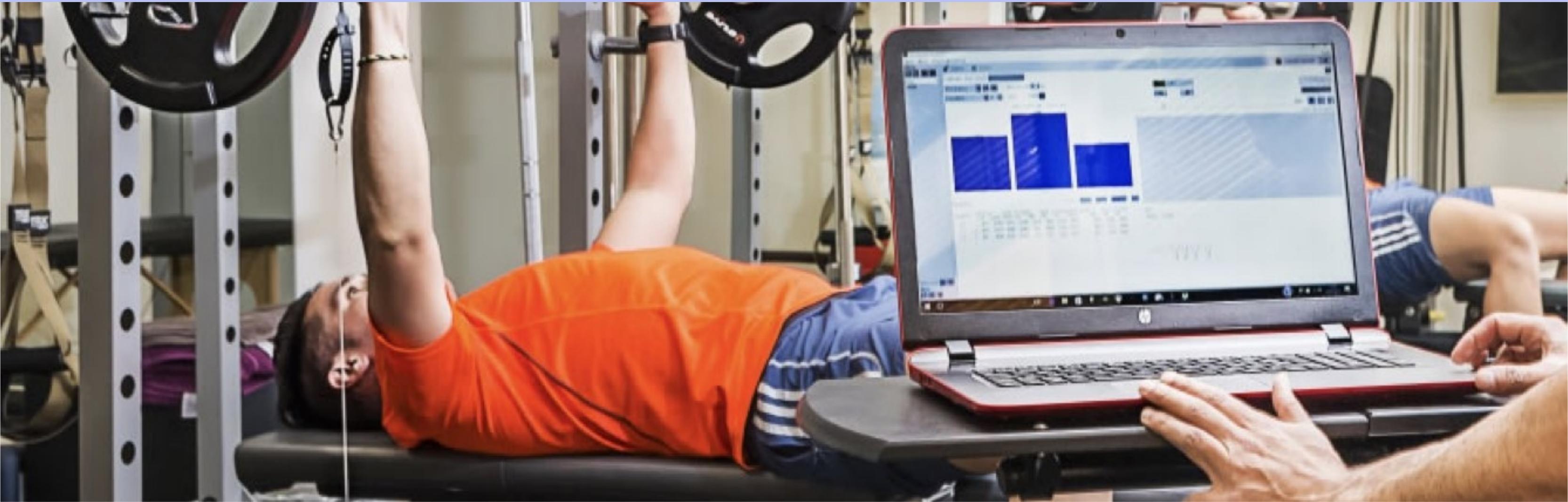
E II: **DESARROLLO**
 6 a 12 semanas

E III: **INTENSIFICACIÓN**
 4 a 6 semanas

E IV: **MANTENIMIENTO**
 2 a 4 semanas



La Evaluación



- **En 2 sesiones**
- **Durante la misma semana**
- **En semana de descarga**
- **Con un evaluador-cuidador**

- **3 o 4 grandes grupos a evaluar**
- **Ejercicios muy conocidos**
- **Ejercicios que se estén realizando**
- **Dos testeos, fuerza y resistencia.**

Testeos de carga máxima



Encoder, Celda de Carga, Acelerómetros

4 GRANDES GRUPOS MUSCULARES

Hombros. Pecho. Dorsales. Piernas

Testeos de resistencia muscular



Carga 50%, mayor número de rep.

Promedio 20 a 25

4 GRANDES GRUPOS MUSCULARES

Hombros. Pecho. Dorsales. Piernas



MACROPLAN

E I :	ADAPTACIÓN 2 a 6 semanas
EVAL:	Fuerza máxima y res.
Etapa II:	DESARROLLO 6 a 12 semanas
E III:	INTENSIFICACIÓN 4 a 6 semanas
E IV:	MANTENIMIENTO 2 a 4 semanas

Metodologías



MÁXIMA

HIPERTROFIA RESISTENCIA

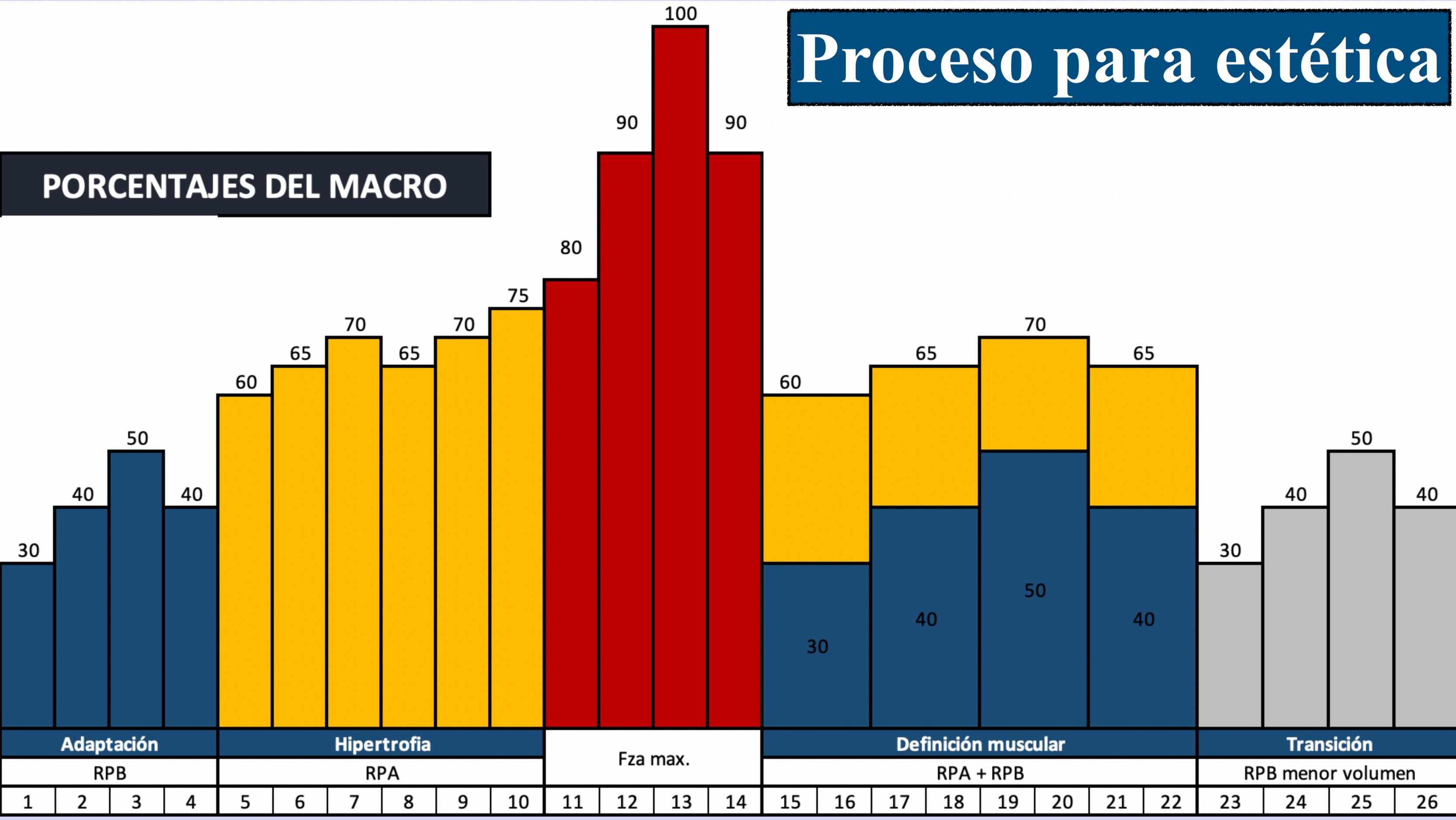
EXPLOSIVA

POTENCIA

INTENSIDAD	● ● ● ● >85%	INTENSIDAD	● ● ● ● 50-85%	INTENSIDAD	● ● ● ● >45%	INTENSIDAD	● ● ● ● 30-50%	INTENSIDAD	● ● ● ● 50-85%
REPETICIONES	● ● ● ● < 6	REPETICIONES	● ● ● ● 6 A 15	REPETICIONES	● ● ● ● > 20	REPETICIONES	● ● ● ● 4 A 8	REPETICIONES	● ● ● ● 4 A 6
PAUSA	● ● ● ● 3' A 5'	PAUSA	● ● ● ● 30" A 60"	PAUSA	● ● ● ● 30" A 60"	PAUSA	● ● ● ● 3' A 5'	PAUSA	● ● ● ● 3' A 5'
SERIES	● ● ● ● 1 A 9	SERIES	● ● ● ● 4 A 12	SERIES	● ● ● ● 1 A 9	SERIES	● ● ● ● 3 A 6	SERIES	● ● ● ● 3 A 6

Proceso para estética

PORCENTAJES DEL MACRO



Metodología



100%

1

FZA MÁXIMA

85%

POTENCIA

5

HIPERTROFIA

30%

EXPLOSIVA

6

20%

RESISTENCIA A LA FUERZA

20

Metodología



**FUERZA
MÁXIMA**

01

Series: 1 a 9/ **Rep.:** 1 a 6 **Intensidad:** 85% - 100%
Pausa entre series: 3 a 5 min

02

Duración de la serie: menos de 6" (predominio ATP-PC)

- 10% EJERCICIOS DE **CALENTAMIENTO** (mismos que en la sesión pero con menos intensidad)

03

- 20% EJERCICIOS **TÓNICOS** (posturales, abdominales, paravertebrales y lumbares)

- 50% EJERCICIOS **REGIONALES** (empujes y tracciones en máquinas con alto control del movimiento)

- 20% EJERCICIOS **LOCALES** (músculos pequeños aislados-Uniarticulares)

FUERZA HIPERTRÓFICA



01

Series: 4 a 12/ **Rep.:** 6 a 15 **Intensidad:** 50% - 85%
Pausa entre series: 30 a 60 seg

02

Duración de la serie: de 10" a 30" (predominio glucolítico local)

03

- 10% EJERCICIOS DE **CALENTAMIENTO** (mismos que en la sesión pero con menos intensidad)
- 60% EJERCICIOS **REGIONALES** (empujes y tracciones- Agonistas y antagonistas)
- 20% EJERCICIOS **LOCALES** (músculos pequeños o aislados)
- 10% **TÓNICOS** (posturales, abdominales, paravertebrales y lumbares)

Metodología

Metodología



**FUERZA
EXPLOSIVA**

01

Series: 3 a 6/ Rep.: 4 a 8 Intensidad: 30% - 50%
Pausa entre series: 3 a 5 min

02

Duración de la serie: > 6" (predominio fosfagénico).

03

10% EJERCICIOS **BALÍSTICOS** (Saltos y lanzamientos)

60% EJERCICIOS **DINÁMICOS** (arranque , envión, cargadas al pecho)

20% EJERCICIOS **LOCALES** (músculos pequeños o aislados)

10% **TÓNICOS** (posturales, abdominales, paravertebrales y lumbares)



**FUERZA
POTENCIA**

01

Series: 3 a 6/ **Rep.:** 4 a 6 **Intensidad:** 50% - 85%
Pausa entre series: 3 a 5 minutos.

02

Duración de la serie: > 6" (predominio fosfagénico).

03

10% EJERCICIOS **BALÍSTICOS** (Saltos y lanzamientos)

60% EJERCICIOS **DINÁMICOS** (arranque , envi3n, cargadas al pecho)

20% EJERCICIOS **LOCALES** (músculos pequeños o aislados)

10% **T3NICOS** (posturales, abdominales, paravertebrales y lumbares)

Metodología



FUERZA
RESISTENCIA

01

Series: 1 a 9/ **Rep.:** > 20 **Intensidad:** 10% - 45%
Pausa entre series: 30 a 60 segundos.

02

Duración de la serie: de 30'' a 60'' (predominio oxidativo)

03

10% EJERCICIOS **DINÁMICOS** (Calistenia con el propio peso corporal o mancuernas)

60% EJERCICIOS **REGIONALES** (empujes y tracciones con cuerdas, trineos, etc.)

20% EJERCICIOS **LOCALES** (músculos pequeños o aislados como el antebrazo, las pantorrillas, etc.)

10% **CORE** (posturales, abdominales, paravertebrales y lumbares)

DESARROLLO DE LA FUERZA



01

Músculos principales o accesorios
Ejercicios principales o secundarios

02

Fuerza máxima o hipertrofia
Pesos libres o máquinas

03

Músculos proximales o distales
Inicialmente músculos tónicos o fásicos

04

Rutina única o partida
Solo un grupo diario o varios

05

Método extensivo, intensivo o mixto

CONSENSO

4 Leyes Básicas

01

Antes del desarrollo de la fuerza, desarrollar la flexibilidad de las articulaciones

02

Antes del desarrollo de la fuerza muscular, desarrollar la unión musculo-hueso

03

Antes del desarrollo de los miembros, desarrollar el centro del cuerpo.

04

Antes del desarrollo de los músculos de la primer fuerza motriz, consolidar los estabilizadores.





MACROPLAN

E I :	ADAPTACIÓN 2 a 6 semanas
EVAL:	Fuerza máxima y res.
E II:	DESARROLLO 6 a 12 semanas
Etapa III:	INTENSIFICACIÓN 4 semanas o más
E IV:	MANTENIMIENTO 2 a 4 semanas

ETAPA III



Intensificación

- 1. Agregar sesiones de Etto.**
- 2. Partir rutina de trabajo**
- 3. Variar las cargas en la semana**
- 4. Cambiar la metodología de trabajo**
- 5. Combinar ejercicios**
- 6. Trabajar en doble turno**

ETAPA III



Intensificación

1. Consultas con nutriólogo
2. Sesiones de recuperación programadas
3. Masajes y sauna o Spa
4. Drenaje linfático
5. Suplementación
6. Incremento de tareas oxidativas
7. Aumento de tiempo de trabajo de flexoelasticidad



MACROPLAN

E I :

ADAPTACIÓN

2 a 6 semanas

EVAL:

Fuerza máxima y res.

E II:

DESARROLLO

6 a 12 semanas

E III:

INTENSIFICACIÓN

4 semanas o más

Etapa IV:

MANTENIMIENTO

2 a 4 semanas

ETAPA IV



Mantenimiento

Posibles causas del receso

- **Viajes**
- **Exámenes**
- **Estudio**
- **Vacaciones**
- **Rotaciones de horas laborales**
- **Enfermedades**

ETAPA IV

Mantenimiento

- **Planes breves (40') y de pausa larga**
- **Plan de fuerza máxima, mejor que hipertrofia**
- **Entrenar 1 vez por semana como mínimo**
- **Convencer que una sesión en la semana, es muchísimo mejor que ninguna.**
- **Llevarse un plan.**

Maestría en Ciencias del Deporte



Retos y Expectativas de la Preparación Física Condicional

Dr. Rodrigo Merlo

