



GYM CENTER

SI TE INICIAS O RETOMAS LUEGO DE VARIOS MESES: No debés levantar grandes pesos (mancuernas, barras, cargas en maquina) ya que tu capacidad de reclutamiento (selección/utilización) de fibras musculares es muy baja, por lo que las sobrecargarías con riesgo a lesionarlas y no obtendrias resultados más rapidos. Otra recomendación sería priorizar 2 a 3 estímulos por grupo muscular, en lugar de 1 estímulo mas prolongado. Tu energía debe estar en aprender con mayor exactitud las técnicas de los ejercicios y en enfocar el/los grupos musculares intervinientes. Por último, no deberías apresurarte en la elevar los pesos, por el contrario, incrementarlos de forma gradual hará que no alternes o envíes la técnica y mejorará el control de los ejercicios.

SI TE ENCUENTRAS EN NIVEL INTERMEDIO (TIENES VARIOS MESES DE ENTRENAMIENTO REGULAR): Deberías evitar ejecutar una la rutina por mucho tiempo más de un mes y medio aproximadamente, ya que te estancarás con facilidad (no generarás la supercompensación). Por otro lado, deberás prestar mas atención a las fatigas musculares o al "sobreentrenamiento", por una mala distribución de los ejercicios en la semana, por falta de descanso o por demasiados estímulos semanales. Por ejemplo, como te inicias puedes tener 3 estímulos ya que estos son de poco volumen e intensidad, y por lo tanto te recuperas mas rápidamente. Pero si ya llevas un tiempo, puedes pasar a 2 estímulos semanales para incorporarles mas volumen e intensidad y así obtener más beneficios.

POR ÚLTIMO, SI ERES AVANZADO (LLEVAS VARIOS AÑOS ENTRENANDO Y CON GRANDES RESULTADOS): Deberías preocuparte por mantener una rutina lo suficientemente adaptable ya sea en la estructura en si misma como en los sistemas de entrenamiento aplicados, para no estancarte y lograr esos pequeños cambios buscados (pequeños ya que como el reclutamiento de fibras está al máximo o cerca del máximo posible, cuesta mucho generar mejoras en la fuerza, resistencia o en la estética). Por otro lado, otra recomendación sería no descuidar aquellos aspectos que podrías no darle tanta importancia, como las entradas en calor, la ejercitación del CORE o zona media y aquellos grupos musculares que no aporten desde lo estético, pero si lo harán para un equilibrio general.

[EJERCICIOS POR GRUPO MUSCULAR](#)

[TIPOS DE RUTINA - POR NIVEL](#)

- FACEBOOK
- INSTA