



Lo que tenés
que saber para

EMPEZAR A ENTRENAR

*Una guía para empezar
el gimnasio.*

High Fitness ¿Quiénes Somos?

Somos un equipo de profesionales ubicados en varios países de Latinoamérica con base en Buenos Aires – Argentina, cuya misión es divulgar información basada en evidencia científica sobre entrenamiento, fitness, nutrición y salud en sus múltiples redes sociales.

Nuestra visión es formar y capacitar a los profesionales del ejercicio para que se sumen al grupo de salud integral de un ser humano, desde la prevención de enfermedades, promoción de salud y en segunda instancia desde la atención y mejora de las condiciones patológicas tan presentes en nuestra sociedad.

Tocá los iconos para redirigirte a nuestras redes sociales y conocer más de nosotros:



[@pablo_pizzurno](https://www.instagram.com/pablo_pizzurno)



[/pizzurnofitnesstrainer](https://www.facebook.com/pizzurnofitnesstrainer)



[/PABLOPIZZURNO](https://www.youtube.com/PABLOPIZZURNO)

ADHERENCIA

No importa que tenga el mejor programa de entrenamiento, si no eres capaz de seguirlo no vas a conseguir resultados.

Un plan de entrenamiento debería ser

- **Realista**
- **Disfrutable**
- **Flexible**

Veamos cada punto en detalle

Realista: ¿La programación de tu entrenamiento es practica y sostenible?

Antes de iniciar debes plantear ¿Cuántos días a la semana REALMENTE dispongo para entrenar? ¿Cuánto tiempo tengo cada día para entrenar?

Antes de responderte esto piensa todas las actividades que haces, no sería algo realista plantear entrenar todos los días 2 horas porque lo marca la rutina que me bajé de internet si tenemos muchas actividades como trabajo, cuidar la familia, estudiar, tareas domésticas, etc.

La clave en esto es **empezar con lo que si se puede hacer** y no con lo que se debería hacer. Además de **tener un pensamiento a largo plazo**, que tu plan sea sostenible en el tiempo es lo que te va a traer resultados.

Existe evidencia de que se pueden obtener mejoras en fuerza y tamaño muscular entrenando 1-2 veces por semana. Incluso,

otra alternativa si se tiene poco tiempo diario es realizar varias sesiones “pequeñas” durante toda la semana.

Disfrutable

Al disfrutar de los entrenamientos ayudará a generar una retroalimentación positiva, el disfrutar más entrenando nos llevará a que nos esforcemos más y nos veremos resultados resultados, a su vez al obtener resultados nos hará disfrutar más y esforzarnos más.

Nuestra atención tiene que estar en lo que disfrutemos y no en el objetivo final. En ocasiones los esfuerzos se pueden ver comprometidos si invertimos todas las energías en el objetivo en lugar de hacerlo en el proceso para lograr.

Una frase muy trillada pero que aplica, al menos en parte, a esta ocasión es disfruta del proceso y los resultados vienen solos.



Flexible

Es normal y a todos nos sucedió que en algún momento se nos presente alguna dificultad para entrenar o se interpongan otras actividades. Deberíamos ser capaces de adaptar nuestro programa a estos cambios y continuar el camino a nuestro objetivo. Para poder flexibilizar un plan de entrenamiento es necesario conocer las variables de entrenamiento que se pueden modificar, al menos en caso de que no se cuente con un entrenador.

La flexibilidad no es solo cuestión de poder modificar un entrenamiento por alguna dificultad como un compromiso laboral.

Hay épocas de estrés o de baja energía donde el cuerpo debe enfrentar distintos tipos de factores estresores, más allá del entrenamiento, como el trabajo, preocupaciones, etc. Al enfrentarse a esto puede que el rendimiento en el entrenamiento baje o no nos podamos adaptar de la mejor forma al mismo.

Entonces, es fundamental poder adaptar el entrenamiento de acuerdo con los distintos periodos que vivimos, como una época con mucho estrés o de baja energía.

2 preguntas comunes...

¿Qué sucede si me salto un entrenamiento?

Es algo común, no hay que desesperarse. La solución es fácil, continuar desde donde lo dejaste en tu próxima sesión. moverías 1 día toda tu planificación, pero no hay problema con esto al menos que te estés preparando para una competencia.

Podríamos matizar más sobre este punto...

Situación 1, la sesión que perdiste es de trabajo accesorio/complementario y/o de recuperación. En este caso podrías saltártela sin problemas, igualmente estaríamos cumpliendo con la recuperación, y en caso de que se desee se puede hacer el trabajo accesorio en otro día.

Situación 2, hacer 2 entrenamientos seguidos, por ejemplo, tienes planteado entrenar lunes, miércoles y viernes. Pero podrías hacerlo lunes, jueves y viernes a fin de reacomodarte con el plan. ¡Y NO! No va a pasar nada, no es malo realizar 2 entrenamientos seguidos a fin de reajustar. Incluso hay algunos estudios científicos que mostraron que las adaptaciones eran similares a entrenar con días intermedios de descanso.

Situación 3, si entrenas pocos días a la semana puedes correr tus entrenamientos un día dentro de esa misma semana. Por ejemplo, entrenas lunes, miércoles y viernes, podrías ajustar y hacerlo martes, jueves y sábado o lunes, jueves y sábado.

¿Qué hacer si me lesiono?

En primer lugar, tendrías que consultar con tu médico. Dicho esto, no todas las lesiones son iguales, no todas son graves, no es lo mismo una fractura que sentir rigidez muscular.

Hay que ser racional no siempre es la solución dejar de entrenar por muchas semanas. Por ejemplo, si tu problema es una lesión en el dedo del pie todavía puedes entrenar el tren superior, e incluso quizás puedas utilizar ciertas maquinas del gimnasio para las piernas que no afecten a tu pie lesionado.

Entonces, depende el caso y la evaluación de tu médico, puedes utilizar estrategias como cambiar ejercicios, acortar rango de movimiento de un ejercicio, reducir el peso, etc.

En conclusión

Siempre tendremos distintas situaciones que puedan afectar nuestro plan de entrenamiento como vacaciones, trabajo, compromisos, lesiones, etc. Estas no son un problema, el problema radica en el estrés, indecisión, sobrerreacción y decisiones emocionales que surgen como respuesta a estos contratiempos.

Probablemente si estas leyendo esto no seas un atleta de elite que le pagan por entrenar y vive solo de eso por lo que su realidad consiste en cumplir el plan al milímetro, así que si no es el caso entonces debes ser REALISTA y trazar en base a eso el plan.

Bien, ahora lo siguiente, una vez que vimos la base fundamental sobre la que se va a apoyar nuestro plan de entrenamiento es la adherencia toca introducir algunos conceptos más que son de utilidad para llevar un plan de entrenamiento a cabo. Más allá de que contemos con el apoyo de un entrenador o estemos buscando aprender para crear nuestros propios planes de entrenamiento.

Volumen, Intensidad y Frecuencia



Estas 3 variables son las 3 patas donde se apoya cualquier programa de entrenamiento. Estas están interrelacionadas entre sí ya que una afecta a la otra.

Volumen

Es la cantidad total de trabajo realizado. Este puede medirse como el **total de series realizadas**, el **total de repeticiones** (series x repeticiones), o en **tonelaje** (series x repeticiones x carga). Cada uno de estos métodos tienen sus ventajas y desventajas. El más utilizado es contar el volumen como cantidad de series que se realizan.

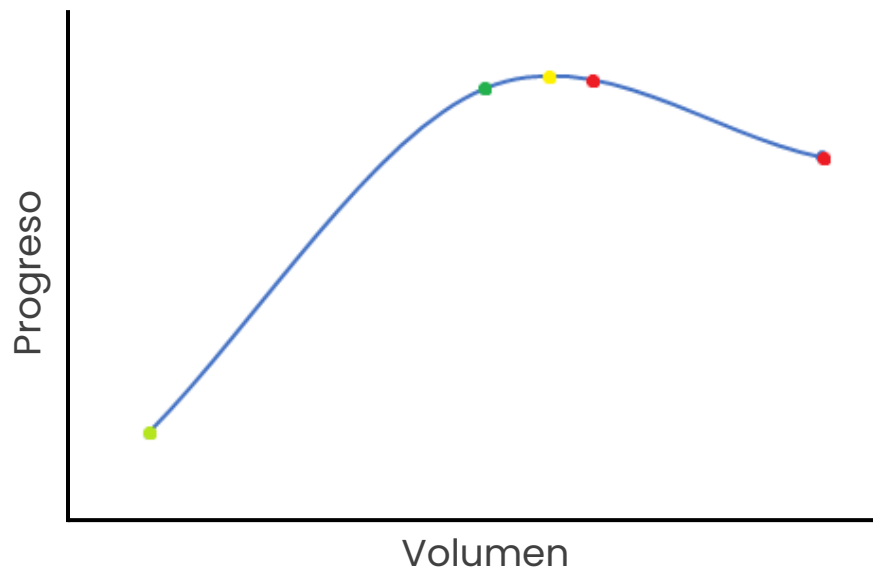
Por ejemplo:

Rutina de 2 días a la semana		
Ejercicio	Series	Repeticiones
Sentadilla	4	8

Si parte de la rutina se ve algo así, quiere decir que tenemos un volumen de **4 series por entrenamiento** y un **volumen total de 8 series de sentadilla a la semana** (ya que se entrenan 2 días).

Siempre se menciona que el volumen es muy importante para ganar masa muscular, ahora ¿Más es siempre mejor? La respuesta es NO, después de cierto volumen ya no se relaciona con mejores adaptaciones, sino que, por el contrario, empieza a tener un efecto negativo.

Veamos un grafico a modo ilustrativo como mayores volúmenes pueden ser negativos.



En el eje horizontal del grafico encontramos el volumen y en el vertical el progreso del entrenamiento.

Los puntos • • representan un progreso casi lineal entre aumento de volumen y progreso, o sea entre cantidad de serie y mejoras.

El punto • representa el máximo punto entre volumen y progreso, que si se gestiona adecuadamente puede permitir adaptaciones positivas.

Los puntos • representan un aumento del volumen, pero un detenimiento en el progreso, e incluso una influencia negativa en el progreso.

¡Entonces, no siempre más volumen es mejor! Es preferible iniciar con un volumen bajo y conservador e ir poco a poco agregando volumen. En general, **para el desarrollo de masa muscular se recomienda un volumen de entre 10-12 series semanales** por patrón de movimiento o grupo muscular. Algunas personas pueden beneficiarse con menores o mayores volúmenes, esto depende de factores como el nivel de entrenamiento, edad, genética, etc.

Intensidad

Muchos definen esta variable en base a lo cansados que salen del gimnasio. Pero, desde un punto de vista subjetivo, la intensidad puede referirse a **la intensidad de la carga** o **la intensidad del esfuerzo**, a continuación, veremos un ejemplo de cada uno.

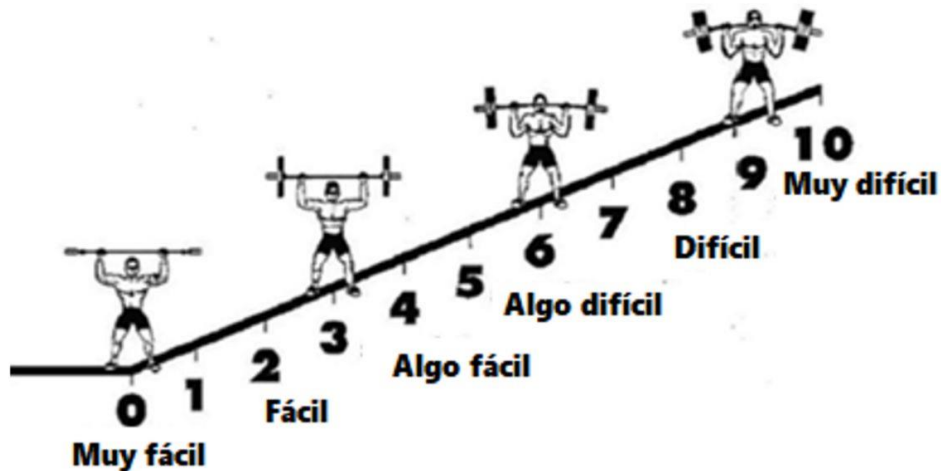
-**Intensidad de la carga:** cuanto peso estoy levantando en relación con el % del RM

El porcentaje de la Repetición Máxima (RM) se refiere a cuanto representa porcentaje representa el peso que estoy levantando de la máxima carga para una única repetición en ese ejercicio (1RM). Por ejemplo, si el peso máximo que puedo mover para hacer 1 repetición de sentadilla es de 80kg, el 70% de mi RM sería 56kg.

El RM se obtiene mediante una evaluación específica, este método tiene sus ventajas y desventajas, la principal desventaja es que no se puede aplicar en todos los ejercicios y puede requerir de cierto conocimiento de la técnica del ejercicio.

-**Intensidad del esfuerzo:** cuan cerca se encuentra del esfuerzo máximo.

Una forma para medir esto que se utiliza mucho es con el RPE o Ratio perceptivo del Esfuerzo, tal como dice su nombre, es cuanto esfuerzo percibo que estoy realizando. Generalmente se usa una escala que va del 1 al 10. La más común es la escala OMNI-Res.



Como se ve en el gráfico, un esfuerzo que sea fácil de hacer representa en torno a un 2, un esfuerzo algo difícil de realizar representa en torno a un 5-7.

Entonces al finalizar una serie de un ejercicio podríamos evaluar cuan duro se percibió ese esfuerzo y ubicarlo en la escala.

Para las ganancias de masa muscular **se recomienda trabajar en intensidades desde algo difíciles hasta muy difíciles** (desde 5-6 hasta 10).

Dato a tener en cuenta, **no siempre podremos realizar entrenamientos duros**, el intentar entrenar al 100% todos los días puede ser perjudicial. La frase NO PAIN NO GAIN es un mantra del cual tenemos que alejarnos. **No podemos ir siempre al máximo, habrá sesiones que sean más intensas y otras más suaves e incluso de recuperación.**

Frecuencia

La frecuencia hace referencia a la cantidad de estímulos que recibe un grupo muscular. Esta organiza el volumen y la intensidad, distribuyendo los estímulos a lo largo de una semana.

Es importante tener en cuenta cuantos días a la semana y cuánto tiempo por sesión dispone una persona para dividir correctamente el volumen y la intensidad.

Entonces, si una persona puede entrenar 4 días a la semana, podría estar utilizando una frecuencia de 2 veces a la semana para un mismo grupo muscular, por ejemplo, entrenar el cuádriceps (músculo ubicado en la parte anterior de la pierna) los lunes y jueves.

Para la ganancia de masa muscular **se recomienda realizar 2 estímulos semanales** por grupo muscular o patrón de movimiento. Aunque, como vimos al principio, puede haber períodos en los que solamente podamos entrenar 1 vez a la semana y aún así podemos generar adaptaciones en nuestro cuerpo.

Progresión

Para poder mantener y mejorar en las adaptaciones que se producen en el cuerpo gracias al entrenamiento se debe aplicar una progresión que aumente progresivamente el estímulo del entrenamiento.

En personas principiantes resulta bastante fácil progresar, sería suficiente con agregar un poco de carga sesión tras sesión y mantener el número de series y repeticiones.

Entonces, resultaría suficiente realizar una progresión lineal, donde se aumente el peso (unos 2,5kg) en cada sesión sin modificar el volumen de entrenamiento. En el punto en que se dificulte agregar carga sesión a sesión deberíamos hacerlo cada 2 sesiones. Una vez se dificulte este punto lo mejor sería cambiar de progresión.

Ejemplo de una progresión lineal de un ejercicio:

Nº de Sesión	Carga en Kg	Series x Repeticiones
1	20 kg	3x8
2	22.5 kg	3x8
3	25 kg	3x8
4	27.5 kg	3x8
5	30 kg	3x8

Este modelo puede ser muy útil en ejercicios como la sentadilla, el press de banca, el peso muerto, la prensa de piernas, etc. En otros ejercicios que sean monoarticulares como el curl de

bíceps o patada de tríceps (dumbell kickback) es mejor aumentar 1 repetición en cada sesión.

Palabras finales...

Entonces, hasta ahora aprendimos que lo importante no es tener el mejor plan de entrenamiento, sino **seguir un plan a largo plazo, tener adherencia a ese plan.**

Hay una cierta cantidad (volumen) de entrenamiento que debo realizar si quiero ganar masa muscular o fuerza y debo realizarlo con cierto grado de esfuerzo (intensidad). Esto lo debo dividir en la semana según las posibilidades que tenga.

En principiantes es relativamente sencillo progresar, basta con añadir algo de peso o alguna repetición más sesión a sesión. A medida que adquirimos experiencia resulta un poco más difícil progresar de esta forma, por lo que en algún momento tendremos que buscar alternativas más complejas.

Con estos conceptos podremos estar más conscientes de lo que hacemos en el gimnasio y entender lo que nuestro entrenador quiere decirnos.

Si querés aprender más sobre este tema o estas buscando quien te puede guiar en tus entrenamientos podés contactarnos por nuestras redes sociales.

ENTRENÁ CON EXPERTOS DESDE TU CELULAR



ASESORAMIENTO ONLINE

CORRECCIÓN DE TÉCNICA

SEGUIMIENTO POR
WHATSAPP



PEDIR INFORMACIÓN

Fuentes

The Muscle and Strength Pyramid Entrenamiento – Eric Helms 2018

Iversen, V.M., Norum, M., Schoenfeld, B.J. *et al.* No Time to Lift? Designing Time-Efficient Training Programs for Strength and Hypertrophy: A Narrative Review. *Sports Med* **51**, 2079–2095 (2021). <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01490-1>

Impact of low-volume concurrent strength training distribution on muscular adaptation– Anders Kilen, Jonathan Bay, Jacob Bejder, Niels Jacob Aachmann-Andersen, Jesper Løvind Andersen, Nikolai Baastrup Nordsborg– JSAMS Journal of Science and Medicine in Sport –

April 04, 2020 – DOI:<https://doi.org/10.1016/j.jsams.2020.03.013>

Androulakis-Korakakis, Patroklos & Michalopoulos, Nikos & Fisher, James & Keogh, Justin & Loenneke, Jeremy & Helms, Eric & Wolf, Milo & Nuckols, Greg & Steele, James. (2021). The minimum effective training dose required to increase 1RM strength in powerlifters. [10.31236/osf.io/wubps](https://doi.org/10.31236/osf.io/wubps).