

*Powerbuilding0ficial.com*

TODO LO QUE NECESITAS SABER PARA EMPEZAR

# GLOSARIO

**POWERBUILDING**

©Copyright Powerbuilding Oficial



## MUY NECESARIO !

Para poder sacar el máximo partido a tu programa de entrenamiento, es necesario que primero comprendas todos los términos, así como las diferentes estrategias y técnicas que emplearemos.

Este glosario no solo te ayudará a entender en que consisten y como aplicar las diferentes herramientas que aparecerán en tu programa de entrenamiento, también te ayudará a comprender el objetivo de cada técnica, así como su intensidad y duración.

Muchas veces, los deportistas se estancan porque sus entrenamientos no están estructurados, no son progresivos o no son adecuados para su nivel o experiencia, o para el ejercicio o grupo muscular que se han marcado como objetivo.

A continuación, explicaremos los elementos que incorporamos en nuestros planes de entrenamiento.

***PowerbuildingOficial.com***

©Copyright Powerbuilding Oficial. Protegida en la Ley de Derechos de Autor.



# ÍNDICE

## pag. **4** DIVISIÓN DEL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO

Macro ciclo  
Mesociclo  
Micro ciclo

## pag. **5** DIVISIÓN DEL PROPIO ENTRENAMIENTO

Repeticiones  
Series  
ID  
Tiempo

## pag. **6** CUANTIFICACIÓN DE LA INTENSIDAD

RPE (Escala de esfuerzo percibido)  
RIR (Repeticiones en la recámara)

## pag. **8** TÉCNICAS DE INTENSIDAD

Super Serie  
AMRAP  
Ram to Max  
Rest Pause  
Clusters  
Drop Sets  
MYO REPS  
RIR sin número de repeticiones

# División del programa de entrenamiento.

## MACROCICLO

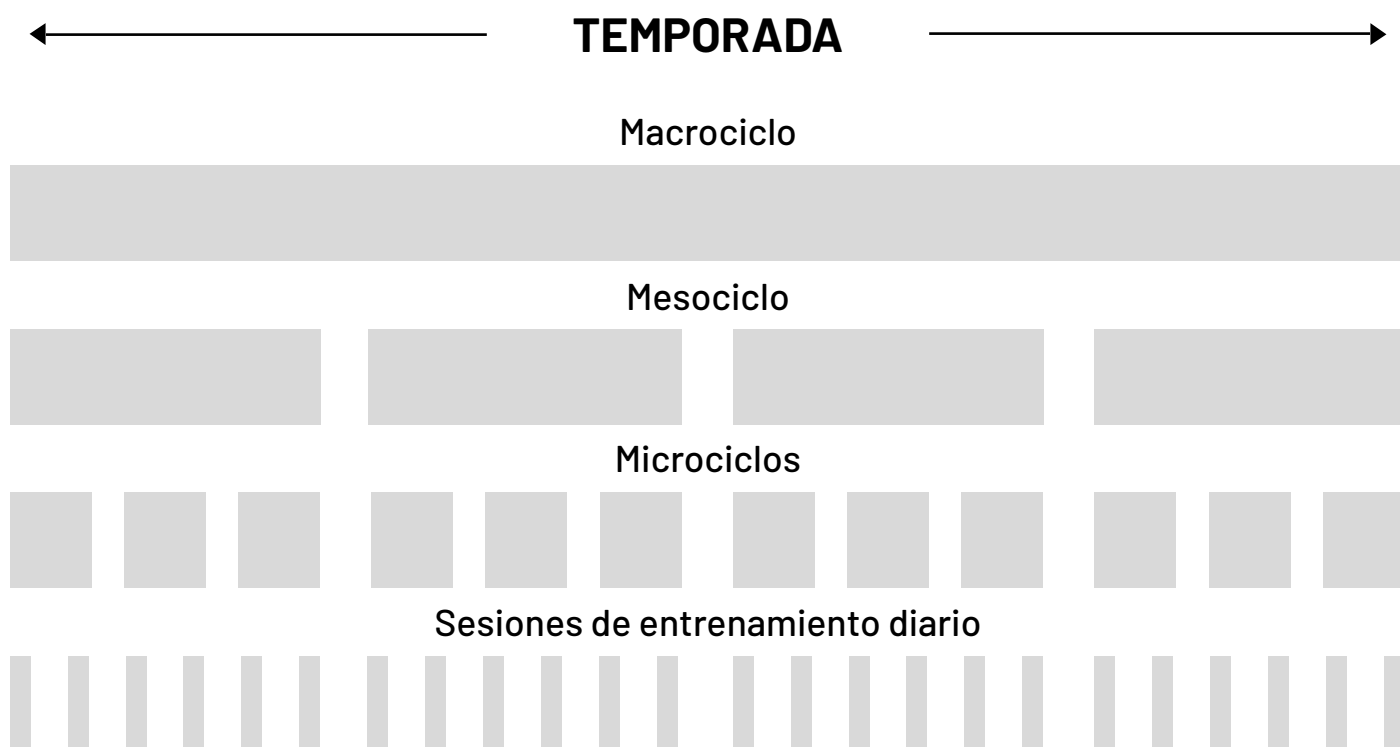
Es el concepto con el que hacemos referencia al plan de organización general del entrenamiento, normalmente constando de 12 semanas.

## MESOSICLO

Este tipo de división se compone del conjunto de varios microciclos, normalmente entre 1 y 4. Cada mesociclo va a perseguir un objetivo en concreto, siendo los más frecuentes acumular volumen de trabajo, transferir ese volumen o realizar el macrociclo (Probar máximos, llegar a un pico de forma física...)

## MICROCICLO

Mínima unidad de entrenamiento, normalmente duran una semana y siguen una misma tendencia en lo que se refiere al volumen, frecuencia e intensidad de los entrenamientos.



# División del propio entrenamiento.

01

## REPETICIONES

Entendemos por repeticiones el número de veces que repetimos un mismo movimiento de forma continuada.

02

## SERIES

Por su parte, cuando hablamos de series nos referimos a agrupaciones de repeticiones, separadas por periodos de descanso o por la realización de diferentes ejercicios.

03

## ID

Tiempo de descanso entre series.

04

## TIEMPO

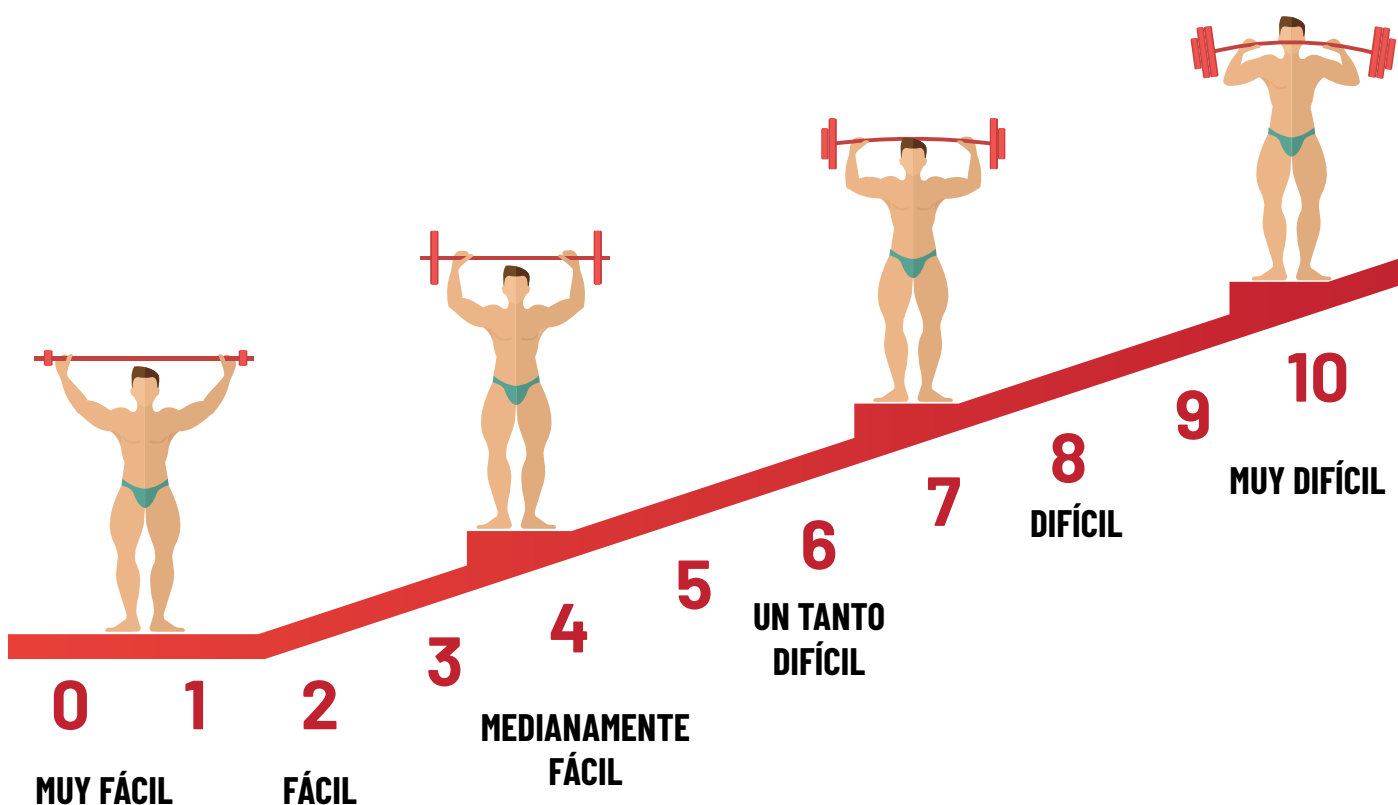
Hace referencia al tiempo en el que se divide la cadencia del movimiento durante la ejecución del movimiento. El tempo se representa normalmente mediante 3 números correspondiendo con la duración en segundos de las fases del movimiento: excéntrica-final-concéntrica. Como ejemplo, una sentadilla con un tempo de 3-0-2 significaría que tendríamos que tardar 3 segundos en hacer la fase excéntrica, no parar nada abajo y subir de nuevo empleando 2 segundos en la fase concéntrica.

# Cuantificación de la intensidad.

## RPE

## Escala de esfuerzo percibido

Cuando hablamos del RPE nos referimos a una puntuación numérica subjetiva de esfuerzo durante una serie. Cuanto mayor sea el esfuerzo que consideramos que hemos realizado, mayor será la puntuación.



El RIR hace referencia a las repeticiones que en un ejercicio nos quedan por realizar para llegar al fallo muscular. Imaginemos, que en nuestro programa nos indican que debemos trabajar con RIR 3 para 10 repeticiones. Tendríamos que escoger entonces un peso con el cual podamos realizar 13 repeticiones, pero realizando finalmente solo 10 repeticiones (Reservando las 3 restantes en la recámara).

### Relación entre Esfuerzo Percibido (RPE) y Repeticiones en la Recámara (RIR)

NO	La serie fue demasiado fácil para contarla	RPE <b>5.5</b>
NO	La serie fue fácil, como un calentamiento	RPE <b>6</b>
NO	La serie fue más difícil pero sigue siendo calentar	RPE <b>6.5</b>
NO	La serie fue fluida, podría hacer <b>tres</b> repes más	RPE <b>7</b> RIR= <b>3</b>
NO	Probablemente podría haber hecho <b>tres</b> repes más	RPE <b>7.5</b> RIR< <b>3</b>
NO	Podía hacer <b>dos</b> repes más seguro	RPE <b>8</b> RIR= <b>2</b>
NO	Probablemente podría haber hecho <b>dos</b> repes más	RPE <b>8.5</b> RIR< <b>2</b>
NO	Podía hacer <b>una</b> repetición más seguro	RPE <b>9</b> RIR= <b>1</b>
NO	Probablemente podría haber hecho <b>una</b> repe más	RPE <b>9.5</b> RIR< <b>1</b>
NO	El RPE de esta serie fue 10 - Máximo esfuerzo que puedo hacer RIR= <b>0</b>	

# Técnicas de Intensidad

## SUPER SERIE

Una super serie es una técnica avanzada de entrenamiento que consiste en la realización de un ejercicio inmediatamente después de haber realizado otro ejercicio diferente, sin descanso entre ambas series. De esta forma generamos un mayor trabajo al obligar a reclutar varias zonas o grupos musculares en una misma serie compuesta.

- Cuando vemos que hay dos ejercicios diferenciados con letras: 3a y 3b por ejemplo, quiere decir que se hacen en súper series (los dos ejercicios juntos. Uno detrás de otro)

## AMRAP

Consiste en realizar tantas repeticiones como sea posible en un ejercicio concreto, intentando llegar a no tener ninguna repetición en la recámara (RIR0) pero sin llegar a fallar.

- Por ejemplo: 2xAMRAP 80% significaría que hay que realizar dos series con el 80% de nuestro máximo intentando hacer el mayor número de repeticiones posibles hasta no tener ninguna en recámara.

## RAMP TO MAX

Consiste en hacer series incrementales (aumentar peso en cada serie), hasta llegar al máximo peso que se puede levantar para ese número de repeticiones (RPE10).

- Por ejemplo: RAMP TO MAX 6 (5 sets). Sería hacer 5 series de 6 repeticiones, incrementando el peso hasta llegar al 6RM (6 repeticiones máximas).

## REST PAUSE

Consiste en realizar breves descansos entre subseries hasta realizar un número de repeticiones superior al que podríamos hacer con ese peso si no descansásemos, siendo el objetivo elevar la fatiga, realizando por tanto cada subserie al fallo. Este método busca aumentar las llamadas repeticiones efectivas, que serían las más cercanas al fallo.

- Por ejemplo: 3x12RPAUSE (8RIR1). Sería hacer 3 series de 12 repeticiones con un peso con el que solo podríamos realizar 8 repeticiones realizando pequeños bloques extra (1-3 repeticiones) con el menor descanso posible hasta completar las 12 repeticiones objetivo.



## REST PAUSE



## CLUSTERS

Consiste básicamente en dividir una serie tradicional en subseries más pequeñas, con descansos breves entre ellas a pesar de que podríamos todas las repeticiones seguidas. De esta forma conseguimos una menor pérdida de velocidad a medida que la serie progresa y una mejor técnica.

- Por ejemplo: 2x6 CLUSTERS (RIR1). Escogeríamos un peso con el cual podemos hacer 7 repeticiones y realizaríamos tres subseries de 2 repeticiones cada una con 20 segundos de descanso entre sub serie y sub serie.



## DROP SETS

Se trata de series descendentes. Una vez se terminamos la última serie, haríamos un descenso de la carga, y seguiríamos haciendo repeticiones hasta llegar al fallo. A no ser que el descenso venga marcado, por norma general se utilizará un descenso del 20% de la carga utilizada.

- Por ejemplo: 3x10(RIR2)+Drop set. Significaría que realicemos las dos primeras series de 10 repeticiones guardando dos en recámara con el descanso indicado y que, al llegar a la tercera serie, una vez hacemos las 10 repeticiones guardando 2 en recámara bajemos un 20% el peso utilizado y sigamos sin descanso realizando repeticiones hasta fallar. Si nos marcan 3x10(RIR2)+2Drop set. Realizaríamos la drop set en las dos últimas series.



## MYO REPS

Se trata de una técnica de intensidad que consiste en realizar una serie efectiva y después descansar el tiempo suficiente para poder hacer varias subseries extra de pocas repeticiones llegando casi al fallo, pero sin descansar el tiempo suficiente como para que la fatiga que hemos logrado mediante la serie efectiva disminuya. Para ello descansaremos entre 10-15 segundos aproximadamente entre las subseries extra (deberían salir entre 3 y 5 subseries extra).

- Por ejemplo: 3x10 (RIR2) + 3x. Significaría que realicemos las dos primeras series de 10 repeticiones guardando dos en recámara con el descanso indicado y que, al llegar a la tercera serie, una vez hacemos las 10 repeticiones guardando 2 en recámara descansaremos 10-15 segundos y realizaremos una subserie de 3 repeticiones, volveríamos a descansar 10-15 segundos y haríamos otra subserie de 3 repeticiones. Así hasta que al completar la subserie de 3 repeticiones percibamos que no podremos completar un bloque más (deberían salir entre 3-5 bloques).

## RIR

**SIN NÚMERO DE REPETICIONES:** Cuando se indica el RIR sin un número fijo de repeticiones es porque el ejercicio a realizar es con el propio peso corporal. Y por eso, el número de repeticiones vendrá marcado por la capacidad de cada uno y cada una.

- En este caso, Las progresiones se harán sin añadir peso externo (a no ser que se indique lo contrario).

Más productos en:

*Powerbuilding0ficial.com*

