**ljlkj Enfoque de fuerza:**

Es sabido que un aumento de fuerza provoca necesariamente un aumento del volumen muscular = hipertrofia sarcomerica = aumento del número de sarcomeros y/o miofibrillas contractiles del musculo

**Hpertrofia estructural:**

Aumento del volumen muscular debido a hipertrofia sarcomplasmática = aumento de tamaño del citoplasma de las células contráctiles. Los ejercicios de hipertrofia deben realizarse siempre con un peso que permita acabar la serie lejos del fallo (fallo - 2 = que pudieramos realizar todavia 2 reps más cuando soltamos el peso), y SOLO SE SUBE DE PESO CADA SEMANA SI ES POSIBLE MANTENER ES AFLUIDEZ DEL MOVIMIENTO Y NO SE FALLA

La idea de trabajar algunos ejercicios en rangos de 2 x 10 o 2 x 12 es como COMPLEMENTO a los ejercicios básicos. La idea es que estos ejercicios comienzas con un peso que te permita hacer 12 repeticiones con estilo estricto y el movimiento amplio yy controlado en todo momento. Si incrementas en un 5 % el peso, pasas a un 2 x 10 (siempre que esas 10 rep puedas ejecutarlas de la manera anteriormente descrita), la siguiente semana puedes intentar 2 x 12 con ese mismo peso. Si sale, ok; si no haces 2 x 10. Intensidad moderada en torno al 60-65 % del 1 RM

Los ejercicios de hipetrofia "complementan" por tanto no es tan importante el que puedas aumentar de peso de semana en semana

**5 RM o 6 RM:**

El peso máximo con el que soy capaz de realizar 5 o 6 repeticiones en tres ejercicios básicos: SENTADILLA, PRESS BANCA Y PESO MUERTO. Una vez calculado, calcularemos el 85 % de ese valor (5 RM o 6 RM) y ese será el **100 % 5 x 5 RM** (el peso máximo con que seríamos capaces de hacer 5 series de 5 reps cada una, o 100 % 4 x 6 RM, idem)

Una vez que sabes cual es el peso máximo con el que puedes hacer 5 o 6 reps (5RM y 6RM respectivamente) le calculas el 85%.  
  
El resultado es tu 5 x 5 RM.  
O sea, el peso máximo que puedes utilizar para hacer 5 series de 5 repeticiones cada una (5 x 5)  
  
O sea, si tu 5RM son 100 kg, el 85% de 100 kilos son 85 kilos, te apuntas ese peso como 5 x 5 RM.  
Si te dicen que trabajes con el 80% de tu 5 x 5 RM, trabajarás con el 80% de 85 kilos.

La primera semana los ejercicios de 5 x 5 o similar se trabajan con el 85 % de 100 % 5 x 5 RM  
  
Explicación: 5 x 5 RM significa hacer 5 series de 5 repeticiones.   
Tu tienes que hallar tu **5 RM**, es decir el peso con el que podrías hacer 5 repeticiones y fallarías en la sexta. Evidentemente no podrías hacer 5 series con ese peso. Podemos estimar que si tu 5 RM es 100 kilos, tu 5 x 5 RM (peso con el que podrías hacer 5 series de 5 reps cada una) estaría en 85 kilos.   
  
Pero la primera semana no puedes empezar con 85 kilos porque significaría estar haciendo máximos ya. Para trabajar en submáximos coges el 5 x 5 RM (85 kilos) y le aplicas el 85 %. Empezarías con 72, 25 kilos. La semana siguiente cogerías el 90 % de tu 5 x 5 RM, 76,5 kilos....

**Descanso:**

En los ejercicios de fuerza (aquellos que se ejecutan con un % RM elevado) puedes descansar 2 minutos, inlcuso más si ves que lo necesitas para completar las series  
  
En aquellos que usan un peso menor y cuyo objetivo es "complementar" los básicos, no deberían estar entre los 60´´ y los 90 segundos

**Primer semana:**

los ejercicios de 5 x 5 o similar se trabajan con el **85 % de 100 % 5 x 5 RM**

**Segunda semana:**

los ejercicios de 5 x 5 o similar se trabajan con el 90 %

**Tercer semana:**

los ejercicios de 5 x 5 o similar se trabajan con el 95 %

**Cuarta semana:**

100 % (ojo siempre hablamos del 100 % 5 x 5 RM, es decir el 100 % del peso con el que completariamos 5 series de 5 reps)

**Quinta semana:**

Buscaríamos trabajar los ejercicios de fuerza en **solamente 3 series de 3 reps** pero con un incremento (variable según cada individuo) de nuestro 5 x 5 RM (por ejemplo añadir 2, 5 - 5 kg a nuestro 5 x 5 RM)