**[Entrenamiento de la Fuerza](http://www.dojokimura.com/2007/11/entrenamiento-de-la-fuerza.html)**



Para entrenar la fuerza debemos abordar las pesas desde 2 ángulos principales. En primer lugar tenemos que entrenar pura fuerza, y en segundo lugar entrenaremos para la velocidad y la explosión.

En primer lugar, el trabajo de pura fuerza. Esto implica un trabajo de bajas repeticiones en general entre 2 y 5 y que no debe aportarnos un gran desarrollo de volumen muscular . El trabajo en este rango de repeticiones principalmente aumenta la eficiencia neuronal, que es la razón por la que los deportistas de halterofilia no son tan musculosos como los culturistas, pero son considerablemente más fuertes. Su sistema nervioso central está mejor capacitado en el manejo de cargas mucho más pesadas debido a sus entrenamientos de bajas repeticiones.



En segundo lugar el trabajo de velocidad. Para explicarlo tendremos que profundizar un poco en biomecánica. Cuando queremos levantar un peso enviamos un mensaje al músculo para que “arranque” el motor neuronal. Cuando esta neurona se activa un determinado número de fibras musculares se contraen, permitiéndonos levantar el peso y aquí está el detalle importante, cuando queremos levantar un peso de forma más rápida ( ej. Un Uchimata al fuego…), no utilizamos la misma cantidad de neuronas a más velocidad , lo que hace el cuerpo es reclutar **MÁS** neuronas motoras, que harán que se contraigan un mayor número de fibras musculares. Como puedes ver cuanto más rápido realices el levantamiento más fibras musculares son necesarias y más eficiente llegará a ser nuestro Sistema Central Nervioso.

El trabajo de velocidad se realiza eligiendo un ejercicio para la parte superior y otro para la parte inferior del cuerpo, realizando de 8 a 12 series de 3 repeticiones cada una, tan rápido como se pueda con 30-45 segundos de descanso entre series, para hacer este ejercicio debes elegir un peso que este entre el 50/55% del peso máximo con el que puedas hacer una repetición.

El primer método es bastante más exigentes con el Sistema Central Nervioso que con las fibras musculares, por eso es necesario incluir un trabajo de muchas repeticiones, que no solo da un descanso al SCN, si no que también permite aprender las técnicas de levantamiento de forma más eficiente que será probablemente el principal factor en el levantamiento de pesas, si no sabemos como levantar correctamente seguramente no estaremos utilizando todo nuestro potencial.

Ahora es el momento de unir estos ejercicios en una sesión. Los días de potencia deberían tener series con pocas repeticiones, elegiremos 1 ó 2 ejercicios principales e iniciaremos la sesión con ellos y entonces añadiremos levantamientos que mejoren nuestra fuerza en otras áreas. Para este artículo hemos elegido 3 ejercicios de fuerza, la sentadilla, press banca y peso muerto.

Una sesión de potencia del tren inferior podría ser así:

• Squat o sentadillas 6 series of 2-5reps
• Goodmorning (inclinaciones adelante de torso ) 4 series of 2-5reps
• Elevación de Gemelos 4 series of 2-5

Una sesión de potencia del tren superior podría ser así:

• press banca 6 series of 2-5reps
• Remo con pesas 4 series of 2-5reps
• Press de hombros 3series of 2-5reps
• Dominadas/flexiones barra 3 series of 2-5reps
• Press banca mancuernas 3 series of 2-5reps

El trabajo de velocidad y muchas repeticiones puede colocarse en una sesión, en la medida que lleva poco tiempo y no es particularmente exigente con el músculo.

La típica sesión velocidad para el tren superior podría ser la siguiente:

• press Banca 8-12 series of 3reps
• Pulldown 3series of 8-12reps
• Press banca inclinado 4 series of 10-12
• Dorsales con mancuerna 3 series of 10-12
• Press de hombros 3 series of 10-12

La típica sesión velocidad para el tren inferior podría ser la siguiente:

• Peso Muerto 8-12 series of 3 reps
• Squat o sentadillas 3 series of 10-12 reps
• Lumbares en aparato 3 series of 10-12 reps
• Press de piernas 3series of 10-12 reps
• Elevación de Gemelos 3 series of 10-12 reps

Cada una de estas sesiones debería realizarse una vez por semana y después de 6/8 semanas ( o cuando nos sentamos cansados y sobreentrenados) tomarnos una de descanso, abandonar todo el trabajo de repeticiones y velocidad, hacer tan solo dos sesiones de potencia con la mitad de series que de costumbre, esto nos permitirá recuperarnos sin perder fuerza, al contrario de lo que sucedería si nos tomáramos la semana totalmente libre.