

Fuerza al Límite (Programa para fuerza)

Por Team LIFT Oficial

Esta vez hemos decidido crear un programa específicamente dirigido a ganar fuerza. Hemos recibido muchos mails de personas que se han quedado estancadas en un peso y se les dificulta progresar, pidiendonos ayuda para vencer el estancamiento, y eso es lo que hemos hecho. Por más que el principal objetivo de este programa sea incrementar la fuerza, no crean que esos platos que añades a tu peso muerto y a tus sentadillas no se van a ver reflejados en tus brazos y espalda. Igual ganarás una buena cantidad de masa muscular.

¿Qué debo comer?

Para tener que ganar fuerza vamos a tener que ganar peso y músculo, por eso es que mientras sigamos este programa tenemos que estar en un superávit calórico. Como no queremos ganar tanta grasa usaremos un superávit calórico del 10% de el TDEE (Total de energía gastada durante el día) Así que si tu TDEE es 3000, estás consumiendo aproximadamente $(3000 + 3000 \times 0.10) = 3300$ calorías. En la repartición de macronutrientes tienes que priorizar los carbohidratos, ya que son la fuente primaria de energía y vas a necesitar mucha energía para poder cargar pesos inhumanos en el gimnasio. Después nos enfocaremos en las proteínas, vas a comer mínimo un gramo de proteína por libra de peso (o por 2.2 kg). Por ejemplo si pesas 75 kilos vas a tener que consumir $(75 \times 2.2) = 165$ gramos de proteína al día.

Los macronutrientes se van a repartir en 50% carbohidratos, 30% proteínas y 20% grasas aproximadamente. Te recomendamos que la mayoría de las fuentes de tus carbohidratos sean complejas, ya sea camote, arroz integral, avena, etc. Las fuentes de proteína que vengan de huevos, pollo, pescado, carne de res, entre otros. Y por último las grasas que vas a consumir que estén divididas entre grasas saturadas, grasas poliinsaturadas y grasas moninsaturadas.

La rutina

Ahora vamos a lo fuerte, la rutina en sí dura 3 semanas, pero tú la vas a poder repetir las veces que quieras (6 semanas, 9 semanas). Algo importante que mencionar es que ésta rutina tendrá un fuerte impacto en tu sistema nervioso central dada la magnitud de los ejercicios. Teniendo esto en cuenta si quieres repetir la rutina de nuevo, en la séptima semana tienes que tener una semana de "deload". Esto significa bajar significativamente el volumen y el peso a tus ejercicios en un 50% para poder relajar un poco tu sistema nervioso, puede sonar extraño ya que parece que esos entrenamientos son una pérdida de tiempo pero creeme, no lo son. Es tomar un paso atrás para después avanzar dos hacia adelante.

La rutina va a consistir en 4 días a la semana, la mejor opción es realizar los entrenamientos interdiario, pero si un día tienes que hacer uno al día siguiente de otro por algún motivo, no es el fin del mundo. Lo que sí es importante es realizar las rutinas en orden. Primero la A, después la B, C y D por último. Siempre va a ser bueno tener a un compañero para que te ayude en los ejercicios pesados.

Todo el entrenamiento está en base a 4 grandes movimientos compuestos los cuales son el press de banca, las sentadillas, el press militar, y el peso muerto. Cada rutina está encabezada y está enfocada uno de estos movimientos y aquí es donde tenemos que medir el progreso. Aumentando fuerza en estos ejercicios es la forma en que desarrollarás más fuerza y más masa muscular en todo tu cuerpo.

Tips a tomar en cuenta en la rutina

Empieza con un peso realista: No empieces con un peso muy pesado, cuando tengas que hacer 6 repeticiones no escojas un peso en el cual hagas 4 repeticiones solo y 2 con ayuda. Por otro lado tampoco elijas un peso tan ligero, sino el músculo no va a estar correctamente estimulado.

Descansa bien: En este punto hablaremos de dos descansos, descanso en el gimnasio y descanso fuera del gimnasio. Intenta dormir de 7 a 8 horas fuera del gimnasio, si de ves en cuando puedes tomar una siesta después de un entrenamiento, excelente. Por otro lado entre serie y serie en el primer ejercicio de la rutina (el movimiento fuerte compuesto) descansa entre 3 y 5 minutos, en los demás ejercicios, que el descanso no pase los 2 minutos.

Progresar lentamente: VAS A PROGREGAR, si estás comiendo en un superávit calórico y cargando pesos pesados vas a ganar fuerza y músculo, pero no te frustres si no le aumentas un plato a tu press de banca o no subes de peso de un día para otro, es totalmente normal, es parte del proceso.

No le tengas miedo a los pesos: Seguro has escuchado la frase "No pain No gain" pues aplícala, si nunca has cargado peso por 3 o menos repeticiones seguro tendrás miedo la primera vez que lo hagas, acuérdate que el miedo es solo una barrera inexistente entre tú y tus objetivos.

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Rutina A	Descanso	Rutina B	Descanso	Rutina C	Descanso	Rutina D
Press de banca con barra		Sentadillas		Press Militar		Peso muerto
Press inclinado con mancuernas		Zancadas (Lunges)		Fondos en paralelas		Dominadas cerradas
Aperturas con cable		Curl de pierna		Elevaciones laterales con mancuerna		Remo con cable
Planchas/Lagartijas		Elevación de pantorrilla parado		Elevaciones Frontales con barra		Aperturas inversas para hombro

Rutina A		
	Series	Repeticiones
Press de Banca		5
Semana 1		6-6-6-3-3
Semana 2		5-5-5-2-2
Semana 3		4-4-4-1-1
Semana 4		(Todo denuevo)
Press Inclinado con mancuernas	4	12
Aperturas con cable	4	12
Planchas/Lagartijas	3	20

Rutina B		
	Series	Repeticiones
Sentadillas		5
Semana 1		6-6-6-3-3
Semana 2		5-5-5-2-2
Semana 3		4-4-4-1-1
Semana 4		(Todo denuevo)
Zancadas (Lunges)	3	12
Curl de pierna	3	10
Elevación de pantorrilla parado	4	25

Rutina C		
	Series	Repeticiones
Press Militar		5
Semana 1		6-6-6-3-3
Semana 2		5-5-5-2-2
Semana 3		4-4-4-1-1
Semana 4		(Todo denuevo)
Fondos en paralelas (con peso)	4	8
Elevaciones laterales con mancuerna	3	10
Elevaciones Frontales con barra	4	12

Rutina D		
	Series	Repeticiones
Peso muerto		4
Semana 1		6-6-3-3
Semana 2		5-5-2-2
Semana 3		4-4-1-1
Semana 4		(Todo denuevo)
Dominadas cerradas	4	12
Remo con cable	4	10
Aperturas inversas para hombro	4	12

Suplementación

La suplementación en esta rutina sera simple y es modificable a diferencia de la rutina. No queremos hacerte comprar suplementos caros si no van a maximizar tus entrenamientos, por eso los suplementos básicos van a ser:

Proteína whey: Es bueno que tengas estas proteínas de rápida absorción después de tu entrenamiento y lo más importante de estas es que te ayudarán a llegar a tu meta diaria de gramos de proteína.

Amino ácidos: Tomar amino acidos durante el día va a ser excelente para la recuperación de tus músculos y para que estés al 100% al momento de hacer tu siguiente entrenamiento

Opcionales

Si no consumes suficientes vitaminas al día puedes comprar un multivitamínico para que tu cuerpo funcione de lo mejor posible, también si no consumes mucho omega-3 puedes comprar aceite de pescado. Por último también puedes comprar glucosamina o cualquier tipo de soporte para las articulaciones para asegurarte que estés con el rendimiento al 100% con los pesos pesados.

Team LIFT Oficial

