

2.- LA FUERZA

Nos centraremos exclusivamente en el subcomponente que resulta más saludable a estas edades, pues ya conocemos algunos de los riesgos de trabajar la fuerza máxima y la fuerza explosiva con cargas medias y altas:

Trabajo de fuerza máxima

- Desviaciones de columna si cargamos peso en ella.
- Compresiones vertebrales. Disminución del crecimiento.
- Contracturas por disimetrías y otras causas.
- Sobrecargas articulares.
- Fracturas de menisco.

Trabajo de fuerza explosiva con cargas

- Lumbalgias.
- Ciáticas.
- Lesiones de rodilla (Osgood Schlatter).
- Tendinitis.
- Periostitis.

FUERZA RESISTENCIA

TRABAJO SIN PESAS

- Trabajos entre el 60-85% de la FCM.
- Es decir, entre 120-180ppm para tu edad.
- Idealmente, entre 140-160ppm.
- Realizar acondicionamientos físicos generales trabajando todas las cualidades las dos o tres primeras semanas.
- Pasa luego a entrenar la fuerza resistencia mediante circuitos generales.
- Combínalo siempre con trabajo de resistencia y flexibilidad.



TRABAJO CON PESAS

- Los ejercicios serán con cargas suaves: entre el 40-70% del máximo peso que puedas levantar.
- Los movimientos, al ser cargas suaves, debieran ser de ejecución rápida. Evita la ejecución lenta y sobrecargada.
- Trabaja todos los grupos musculares para evitar descompensaciones.



PROGRESIÓN DE LAS CARGAS CON Y SIN PESAS

- Cuando subas la carga sube primero el número de ejercicios por zona.
- Cuando haya adaptación, sube las repeticiones por ejercicio.
- Las repeticiones por ejercicio se sitúan entre las 15 y las 40.
- Más tarde, aumenta el número de series.
- El tiempo de recuperación entre series se sitúa entre los 30" y el 1'30".
- Más tarde –como tope el 70%–, aumenta la dificultad del ejercicio reduciendo la recuperación, haciendo un ejercicio más intenso o subiendo los kilos.
- Al subir la intensidad, disminuye ligeramente el volumen.
- Cuando haya adaptación, vuelve a subir el volumen siguiendo ese orden.

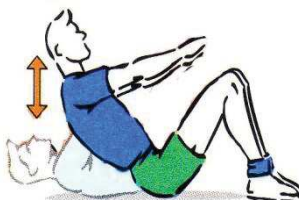
REALIZA UNA PROGRESIÓN ADECUADA DE LOS SIGUIENTES EJERCICIOS.



Músculo agonista:
 Fuerza máxima del músculo: 90 kg.
 Carga de trabajo: 3x15x35kg. R: 1'30"
 Progresión 1:
 Progresión 2:
 Progresión 3:
 Progresión 4:

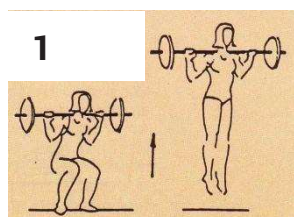


Músculo:
 Carga de trabajo: 1x30 R: 30"
 Progresión 1:
 Progresión 2:
 Progresión 3:
 Progresión 4:

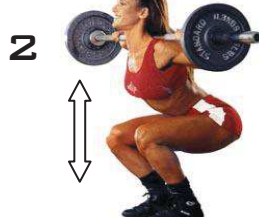


Músculo:
 Carga de trabajo: 1x20 R: 30"
 Progresión 1:
 Progresión 2:
 Progresión 3:
 Progresión 4:

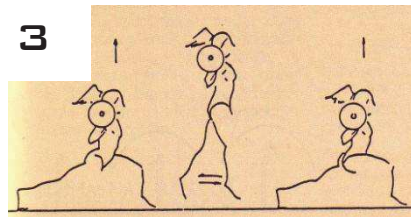
3.- Señala qué ejercicio o ejercicios son perjudiciales para ti y por qué.



Máx: 100kg. / 3x15x50kg



Máx: 100kg. / 3x15x80kg.



Máx: 100kg. / 3x15x50kg.

--	--	--

4.- Señala a la vuelta del folio 5 beneficios que tenga para la salud el trabajo de fuerza resistencia.