



ARTÍCULO: RECOPIACIÓN DE COMENTARIOS SOBRE PREPARACIÓN FÍSICA DE LAS PREGUNTAS MÁS FRECUENTES EN LA PAGINA WEB QuieroSerBombero.com

He aquí el resultado de casi 2 años de colaboración de clockwork con la web QuieroSerBombero.com Después de este tiempo contestando y solventando toda clase de dudas a los diferentes usuarios opositores para bombero, me di cuenta que con la información que iba publicando en el foro, se podía hacer una especie de artículo o informe con las dudas y preguntas más frecuentes, para que todos pudieran tener la información de una forma más accesible. La información aquí recopilada creo que es muy interesante y que a muchos os servirá de gran ayuda.

Espero que os guste

Miguel Ángel Ruiz Rius (CLOCKWORK)

ÍNDICE

1. SOBRE LAS PRUEBAS EN GENERAL

¿Qué pruebas físicas y marcas piden para bombero? ----- 3

2. SOBRE PLANIFICAR ENTRENAMIENTO EN GENERAL

LA RUTINA DE 5X5 DE BILL STAR: de cada ejercicio, 5 series de 5 repeticiones. ¿Funciona? ----- 4

Llevo un año entrenando y no mejoro. He intentado varias rutinas y nada. Necesito ayuda. ¿cómo potenciar las piernas a para las pruebas de resistencia y de salto? ----- 4

Llevo un mes preparándome de forma general y quiero empezar ya de forma específica. ----- 6

¿cómo me planifico mi preparación si me queda mucho para las pruebas (2 años) y no tengo solvencia económica? ----- 7

3. SOBRE LA FISIOLÓGÍA DE CADA DEPORTISTA

Los tipos de fibras musculares: ¿el velocista nace y el fondista se hace? ----- 8

4. SOBRE LA CUERDA

Problemas con el agarre de cuerda. ----- 10

La evolución normal de mejora en la prueba de subida de cuerda ----- 10

El dolor de codos ----- 11

Dar vueltas en la cuerda ----- 12

5. SOBRE LAS DOMINADAS

¿Cómo entrenar las dominadas para hacer más repeticiones? ----- 13

Estoy estancado en dominadas ----- 16

El entrenamiento de multipresas para entrenar las dominadas ----- 19



6. SOBRE EL PRES DE BANCA

LA PRUEBA DE PRESS DE BANCA: ¿Vale el rebote? -----	20
Si tengo que entrenar para una prueba en la que tengo que levantar 45 kg el máximo número de veces posible, veo dos posibilidades de entreno -----	20

7. SOBRE LA PRUEBA DE BARRA ISOMETRICA

¿Cómo puedo mejorar los tiempos en barra isometrica? -----	22
--	----

8. SOBRE LAS PRUEBAS DE RESISTENCIA

¿Cómo entrenar nuestra capacidad de resistencia para mejorarla? -----	23
¿es bueno la bicicleta para mejorar en pruebas de resistencia como el 1.000, 2.000 o 3.000? -----	24
Hace meses que no corro por salir de una lesión. Tengo sobrepeso. He corrido una carrera de 10 km. A 5'09" el km. Una marca pesima. ¿qué puedo hacer para ir mejorando?-----	25

9. SOBRE LA PRUEBA DE NATACIÓN

Problemas con la prueba de natación. El examen es en 15 días y no llego a hacer el tiempo de 38" en 50 mts!! -----	26
--	----

10.SOBRE LOS ENTRENAMIENTOS DE MUSCULACIÓN

EL ENTRENAMIENTO DE PIERNA EN EL GIMNASIO...para preparar un 3000 y la subida de torre, sin que me perjudique (al menos en exceso) la natación -----	27
Ejemplo de entrenamiento de musculación. Un día pecho-triceps-biceps; otro día dorsal-hombro-pierna ¿cuántos ejercicios, series y descanso? -----	28
Ejemplo de rutinas de musculación y entrenamiento ¿qué está bien y qué está mal? -----	30
¿cómo planifico mi preparación en el gimnasio? Llevo 3 meses entrenando por mi cuenta con una rutina que me han dejado, y no mejoro -----	34

11.SOBRE LAS PRUEBAS DE LEVANTAMIENTOS DE PESO

Sobre las pruebas de levantamiento de pesas por encima de la cabeza (halterofilia) -----	35
--	----

12.SOBRE LAS PRUEBAS COMBINADAS (Tipo Yincana)

¿Cómo entrenar pruebas físicas que son circuitos con pruebas combinadas? -----	36
--	----



I. SOBRE LAS PRUEBAS EN GENERAL

¿QUÉ PRUEBAS FÍSICAS Y MARCAS PIDEN PARA BOMBERO?

Sobre las marcas que te piden..... pues según la convocatoria, en cada ayuntamiento y en cada provincia es diferente.

Si juntamos todas las pruebas, así más o menos de cabeza estas son las marcas más o menos que te pedirían:

- Velocidad 60 mts: 8"00
- Velocidad 100 mts: 13"00
- Cuerda desde sentado 6 mts: 12" (a veces incluso 8"), en Valencia 15". A veces también con piernas en escuadra
- Dominadas 15 o 20 rep. (a veces en tiempo, por ejemplo, 15 en 30")
- Salto horizontal a pies juntos, mínimo 2'30 (a veces 2'10 como en Valencia)
- Salto vertical (a veces superar un listón a 1m. y a veces detén vertical 55 cm)
- Press de Banca 45 Kg. 30", 30 rep. (Aquí puedes encontrar infinidad de posibilidades)
- 3.000 en 12'00 (en Alicante piden 11'15")
- 1.500 mts: normalmente bajar de 5'45"
- mts: normalmente bajar a 3'10"
- Prueba de Resistencia: Course Navette. Llegar a 12 palieres.
- Natación: 50 mts en 40" - 43" (a veces 100 mts y con buceo incluido)
- Circuitos de Agilidad
- Subida de escaleras (7 plantas con mochila de 15 o 20 Kg.)
- Pruebas de Flexibilidad
- Pruebas de Abdominales

Ya te digo, esas son algunas de las pruebas, pero hay más (circuitos tipo americano, equilibrio, levantamientos de pesas tipo halterofilia, saltos en banco sueco, etc.)

Las pruebas y las marcas varían mucho entre una convocatoria y otra. Y la mayoría son baremadas, a mejor marca mejor nota. Las marcas que te he puesto suelen ser los cincos, y a mejor marca, más nota.



2. SOBRE PLANIFICAR ENTRENAMIENTO EN GENERAL

LA RUTINA DE 5X5 DE BILL STAR: de cada ejercicio, 5 series de 5 repeticiones. ¿Funciona?

Bueno, pues reconozco que no me suena el tal Bill Star, ni su rutina de 5x5. Lo que si te puedo decir a ciencia cierta que para mejorar la fuerza máxima de cualquier músculo debes trabajar la musculación con un peso que no te permita hacer más de 5 repeticiones (entre 1 y 5 repeticiones). No se trata de hacer 5 repeticiones con el peso que sea, sino con mucho peso, que no puedas llegar a levantar más repeticiones. Para esto se suele necesitar a un compañero, por si en la última te falla la fuerza. El inconveniente es que para poder hacer estas tablas, hay que haber hecho una fase de preparación músculo-tendinosa previa, sino pueden venir las lesiones

Las series pueden ir entre 3 y 5. Esto depende del nivel del deportista. Luego ya vendría la discusión de qué ejercicios trabajar.

Así que, en principio, esta rutina mejorará seguro tu fuerza máxima, ya que trabajas a 5 repeticiones. Todavía puedes aumentar más la intensidad si te pones más peso y trabajas a 3 o 4 repeticiones.

Los ejercicios que pones, no sé si los has elegido tu o son también de la "tabla 5x5

Yo te recomiendo que los tres días que haces musculación, trabajes todos los grupos musculares: 1-2 ejercicio de pecho, 1-2 de espalda, 1 de hombro, 3-2 de pierna (cuádriceps, femoral). Siempre debes fortalecer abdominales y lumbares, y si te queda tiempo complementa con algun ejercicio de brazos (bíceps o tríceps)

Cada 3-4 semanas cambia los ejercicios. No es bueno hacer siempre lo mismo.

LLEVO UN AÑO ENTRENANDO Y NO MEJORO. HE INTENTADO VARIAS RUTINAS Y NADA. NECESITO AYUDA. ¿CÓMO POTENCIAR LAS PIERNAS A PARA LAS PRUEBAS DE RESISTENCIA Y DE SALTO?

No has mejorado porque un entrenamiento que da resultados debe estar adaptado a tus necesidades y hay que tener en cuenta muchas cosas. A través de este foro te podemos solventar dudas que tengas y orientar, pero hacerte un plan de entrenamiento es otra historia. Por ejemplo:

Sobre planificación general, tienes varios comentarios en el foro sobre dudas de otros compañeros. Sobre pruebas concretas, aquí te pongo una recopilación de otras contestaciones:

Para la Cuerda y Dominadas: No hagas ejercicios de brazos todos los días, te podrías lesionar. Haz día sí y día no, y los días que hagas dalo todo. Realiza dominadas con ayuda y ejercicios de espalda a 12-15 repeticiones. Más adelante, cuando hagas 4-6



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

dominadas, combina hacer series de dominadas con ayuda con series sin ayuda. Y ya cuando estés haciendo 8 o más dominadas combina las series sin ayuda (series máximas) con series máximas con poco peso (2 kg) con series máximas con más peso, que solo puedas hacer 3-4 dominadas (esto ya será de aquí 8-10 semanas por lo menos) De vez en cuando pruébate en la cuerda de de pié, siempre de pié. Hasta que no llegues desde de pié por lo menos a 5 metros, no pruebes desde sentado. Si desde de pié tampoco pudieras subir, puedes hacer dominadas en la cuerda (con pies apoyados en el suelo) y así trabajar el agarre y los músculos implicados más específicamente. No olvides las abdominales. Ejercicios de abdominales colgado en una barra te ayudarán también en la cuerda.

Te podría contar muchas más cosas sobre cuerda, pero con esto ya puedes ir empezando a trabajar. Por el foro podrás encontrar comentarios míos sobre entrenamiento de dominadas y un entrenamiento de cuerda en los archivos de la página QSB.

Para la velocidad y potencia de piernas:

- Multisaltos

* A pies juntos horizontales

* A pies juntos y verticales

* A la pata coja

* Saltos de 2º de triple

* Pliométricos (saltos con caída previa, o saltos de vallas)

* A todo esto le puedes poner lastre (cinturones lastrados)

- velocidad

*Ejercicios de técnica de velocidad

*Skipping

*Salidas de reacción

*Arrastres

*Carrera subiendo cuestas

- Gradas. Subir y bajar gradas, haciendo series a tiempo o por repeticiones (esto sería al final del entrenamiento, por ser el que más fatiga las piernas).

- Lanzamientos de balón medicinal: realizar diferentes lanzamientos pero siempre haciendo fuerza también con las piernas.

Para la carrera, también tienes más comentarios en el foro de QSB que te podrán ayudar.



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

LLEVO UN MES PREPARÁNDOME DE FORMA GENERAL Y QUIERO EMPEZAR YA DE FORMA ESPECÍFICA.

Lo que tienes que hacer es trabajar de todo un poco. Empezar con 3-4 días a la semana y poco a poco aumentar hasta 6 días por semana como mucho, alternando días de fuerza con días de resistencia.

De fuerza, cada día que vayas al gimnasio, haz 1-2 ejercicios de cada grupo muscular, puedes cambiar incluso y hacer cada día un ejercicio diferente para el mismo musculo (por ejemplo, para pecho, un día aberturas y otro día Press de Banca inclinado, y otro día Peck-Deck). En la variación está el secreto. Lo que no debes variar es que de cada ejercicio tienes que hacer series de 15-20 repeticiones durante un mes o 6 semanas (2-3 series) y 8-12 repeticiones (más peso) durante las siguientes 6 semanas (aumenta a 3-4 series).

TRABAJA MUSCULOS "OLVIDADOS": abductores, aductores, antebrazos (anterior y posterior), gemelos... Abdominales (de todos los tipos y ejercicios) y lumbares tienes que hacer siempre.

De resistencia, haz fondo hasta que llegues a aguantar 1 hora, o 1h 15'. (Ves poco a poco, no hagas 1 hora de golpe el primer día, el objetivo es también evitar lesiones a largo plazo) Después de estar 1-2 semanas corriendo mínimo una hora, entonces puedes empezar a meter un día a la semana de fartleks de 40' - 45'(fondo con cambios de ritmo - fondo con cuestas), otro día de fondo fuerte (márcate un circuito que tardes unos 45' en realizarlo, y semana a semana intenta bajar este tiempo), y otro día continua con fondo suave 1 hora. **NO TE OLVIDES NUNCA DE CALENTAR BIEN Y DE ESTIRAR BIEN DESPUES DE CADA ENTRENAMIENTO.**

Aquí tienes 3 meses de entrenamiento para comenzar, estar preparado para entrenamientos más específicos evitando lesiones, ya sea para Cádiz, Alicante o Zamora (las pruebas son parecidas en todos los sitios, menos en Barcelona y Generalitat de Cataluña)



¿CÓMO ME PLANIFICO MI PREPARACIÓN SI ME QUEDA MUCHO PARA LAS PRUBAS (2 AÑOS) Y NO TENGO SOLVENCIA ECONÓMICA?

Teniendo en cuenta tu situación económica, yo creo que deberías centrarte en estudiar la parte teórica, aprobar el carnet de camión, conseguir el título de bachiller (si es un requisito en donde te presentas), etc., y cuando lo tengas, ya podrías plantearte apuntarte a algún centro de preparación física o gimnasio a mínimo 6-8 meses de las pruebas.

Mientras tanto, deberás ir preparándote por tu cuenta. Necesitarás fuerza de voluntad, y algo fundamental para tener motivación en el entrenamiento son los objetivos. Si encima entrenas por tu cuenta, no deberías entrenar por entrenar, sin saber realmente qué hacer. Tienes que saber qué capacidad es la que más necesitas mejorar. Realiza algún test de las pruebas que tienes que pasar y cuando veas en qué fallas más, ocupa el 50-60% de tu tiempo en esa capacidad. Nunca dejes lo demás de lado.

Ya cuando queden 6-8 meses para las físicas, es aconsejable tener material y maquinaria específica para entrenar más fuerte y mejor.

Plantéate, por ejemplo, 3 días de resistencia, 1 día de natación, y 2 días de entrenamiento de fuerza con ejercicios generales que puedas hacer sin material: flexiones de brazos (pies en suelo, pies elevados, manos juntas, manos más separadas), fondos de tríceps (pies elevados, con peso en muslos, ...) Dominadas en una barra (agarre abierto, agarre cerrado, agarre pronado, agarre supinado, trabajo isométrico...) muchas abdominales de todo tipo, y lumbares.

Si te gusta algún deporte que realices los fines de semana, ya tendrías otro día de entrenamiento: con la escalada trabajas la fuerza, con el senderismo o el ciclismo la resistencia, etc.

Cada semana aumenta el número de series de cada ejercicio para no estancarte y aumentar la carga de entrenamiento.

Esta planificación podría cambiar si ves que lo que más falta te hace es resistencia, y podrías meter 4 días.



3. SOBRE LA FISIOLÓGÍA DE CADA DEPORTISTA

LOS TIPOS DE FIBRAS MUSCULARES: ¿EL VELOCISTA NACE Y EL FONDISTA SE HACE?

Muchas personas que se dedican a entrenar con el objetivo de superar unas pruebas físicas que miden varios tipos de capacidades, se ven contrariadas ante diversas situaciones que se les presentan durante este largo y duro proceso al que se enfrentan.

Seguro puedes verte reflejado en uno de estos casos, o seguro que conoces a alguien que se caracteriza por sufrir uno de ellos.

A algunas personas no les cuesta mucho trabajo el mejorar en alguna prueba de resistencia. En poco más de 2 meses ya pueden meterse cargas de entrenamiento elevadas sin lesionarse (carreras de entre 12-15 Km). Disfrutan haciendo fartleks o series porque consiguen los tiempos sin “sufrir” demasiado; y, sin embargo, en las pruebas de fuerza, aún teniendo una musculatura con un desarrollo normal, les cuesta mucho trabajo mejorar. A este tipo de personas, con que entrenen la prueba de resistencia 1 o 2 veces por semana, no tendrán problemas en superarla, pero tendrán que realizar entrenamientos de fuerza y velocidad 3 o 4 veces a la semana (durante muchos meses) para poder mejorar en estas capacidades.

Por otro lado, tenemos a las personas que, prácticamente sin entrenar, superan las pruebas que miden la potencia de piernas (velocidad, salto); pero sufren como nadie durante meses en los entrenamientos de resistencia para poder mejorar un poco, o simplemente para no empeorar.

Aquí hemos planteado los dos extremos en lo que se refiere a “tipos” de deportista.

Hay que explicar primero, que es fundamental el tipo de deporte que se realiza en la infancia. Los cambios que se produzcan en el cuerpo desde los 7-9 años hasta los 16-18 años, nos marcarán en un futuro. Pero también está el factor genético tanto físico (longitud de segmentos, altura, envergadura, ...) como fisiológicos (tipos de fibras musculares)

Los músculos están compuestos por distintos tipos de fibras, las cuales varían genéticamente en cada individuo. Estas fibras se caracterizan de acuerdo a su funcionalidad y a la forma de la miosina, una de las proteínas que compone los miofilamentos gruesos. Existen entonces de acuerdo a este criterio 2 tipos distintos de fibras musculares, estando una de ellas dividida a su vez en dos subtipos.

I - Fibras musculares rojas, o lentas, o de Tipo I.

Estas fibras se caracterizan por contener pocos miofilamentos gruesos de miosina. Se requieren para realizar esfuerzos de larga o media duración, donde se exija resistencia (aeróbica) y están muy vascularizadas (les llega más cantidad de oxígeno a través de los glóbulos rojos, de ahí su apariencia más rojiza cuando se ven al microscopio). Poseen además entre las fibras musculares gran cantidad de



mitocondrias, las partes de la célula encargadas de la generación de energía en los procesos aeróbicos. Sirven además de depósito de lípidos y glucosa.

2. Fibras musculares blancas, o rápidas, o de Tipo II

a. Fibras de tipo II A

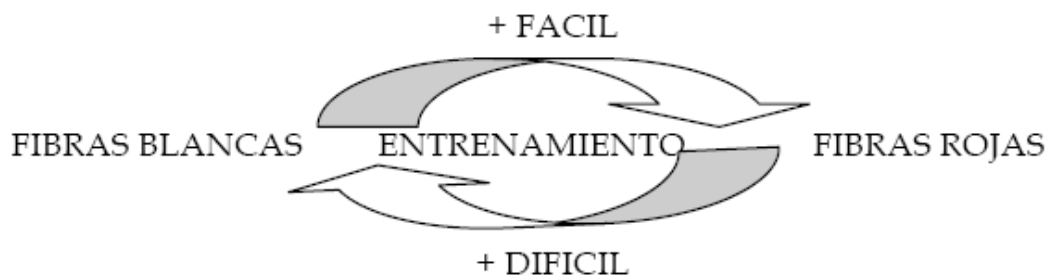
Este tipo de fibras, las blancas del subtipo "A" se caracterizan por estar menos vascularizadas que las anteriores (apariencia más blanca, de color rosado), menor cantidad de mitocondrias, y contienen más miofilamentos gruesos de miosina. Se requieren en ejercicios o actividades motrices de duración breve o rápida. Acumula gran cantidad de glúcidos y menos grasas. Son menos resistentes.

b. Fibras de Tipo II B.

Las fibras blancas de tipo II B son requeridas en actividades o ejercicios muy intensos y rápidos, contiene menos miofilamentos de miosina y menos vascularización aún que las de tipo II A. Acumulan poca cantidad de glúcidos y casi no acumulan lípidos. Son las fibras menos resistentes de todas, pero las más fuertes, potentes y rápidas.

De esto podemos deducir que aquellos que son más veloces, poseen una mayor cantidad de fibras blancas de tipo II A y B de lo que es normal. Mientras que aquellos que tienen más resistencia, poseen más fibras de tipo I o rojas. La distribución o proporción de este tipo de fibras, además, puede variar de una parte del cuerpo a otra. Por ejemplo, alguien puede ser muy veloz de brazos, pero lento y más resistente con sus piernas.

Está demostrado que hay cierta cantidad de fibras intermedias que, a través del entrenamiento pueden cambiarse de Tipo I a Tipo II o viceversa, pero que es mucho más fácil pasar de tipo II a tipo I que al revés.





4. SOBRE LA CUERDA

PROBLEMAS CON EL AGARRE DE CUERDA.

EL USUARIO DIEK TENÍA ESTE PROBLEMA CON LA CUERDA: “entrenado la subo en 7 segundos los 6 metros, con resina o magnesio en las manos, pero cuando no me echo nada la subo en 13 segundos y resbalándome mucho, y como el día de las pruebas no dejan echarte nada pues de ahí mi miedo, ... ¿sabéis algún truco o algo que se os ocurra para no resbalar, aparte de a resina, la Coca-Cola, magnesio, etc.?”

Es raro eso que nos cuentas... Los alumnos en clockwork, hay veces que se resbalan y otras que no, y eso depende de la cuerda. Hay días que está mejor y otras está peor. Incluso con magnesio hay veces que se resbalan. Creo que lo que puede ser es que te falte fuerza de agarre, fuerza en los músculos flexores de los dedos (antebrazo). Cuando hagas ejercicios de fuerza (musculación) con barras o mancuernas trata de apretar fuerte siempre la mano. A parte, puedes realizar ejercicios de antebrazo y de agarre.

Por otra parte, eso de que no dejan magnesio en las pruebas no es seguro. Hay unas que sí y otras que no. Existe una resina en espray que es transparente, y sé que en algunas oposiciones donde no dejan magnesio, esto sí que se lo ponen.

De todas formas, prueba reforzar el agarre.

LA EVOLUCIÓN NORMAL DE MEJORA EN LA PRUEBA DE SUBIDA DE CUERDA

La evolución que nos contaba Ciirax está dentro de las "rápidas". La verdad es que si en 5 meses ha pasado de quedarte colgado a hacer al cuerda en 12" (6 metros), es una evolución rápida. Te has adaptado muy bien al entrenamiento y las lesiones te han respetado. También es verdad que los ejercicios que has ido haciendo han ido acorde con tu nivel y evolución. Enhorabuena.

Para nuestro amigo Lo-Pro, decirle que tenga paciencia y lo conseguirá. Si eres atleta de fondo y se te da bien, genéticamente tendrás un mayor porcentaje de fibras rojas (lentas y resistentes), así que quizá la cuerda te cueste un poco más que a Ciirax.

No hagas ejercicios de brazos todos los días, te podrías lesionar. Haz día si y día no, y los días que hagas dalo todo. Realiza, como bien te ha aconsejado Ciirax, dominadas con ayuda y ejercicios de espalda a 12-15 repeticiones. Más adelante, cuando hagas 4-6 dominadas, combina hacer series de dominadas con ayuda con series sin ayuda. Y ya cuando estés haciendo 8 o más dominadas combina las series sin ayuda (series máximas) con series máximas con poco peso(2 kg) con series máximas con más peso, que solo puedas hacer 3- 4 dominadas (esto ya será de aquí 8-10 semanas por lo menos) De vez en cuando pruébate en la cuerda de de pié, siempre de pié. Hasta que no llegues desde de pié por lo menos a 5 metros, no pruebas desde sentado. Si desde de pié tampoco pudieras subir, puedes hacer dominadas en la cuerda (con pies apoyados en el suelo) y así trabajar el agarre y los músculos implicados más específicamente.

No olvides las abdominales. Ejercicios de abdominales colgado en una barra te ayudarán también en la cuerda.

Te podría contar muchas más cosas, pero con esto ya puedes ir empezando a trabajar.



EL DOLOR DE CODOS

El dolor de codos.... Claro que es normal. Muy común en los que entrenáis la cuerda de forma habitual.

Normalmente el dolor que surge por el entrenamiento de cuerda es una tendinitis en el epicóndilo.... epicondilitis, más conocido como "codo de tenista". Surge por los impactos que reciben los tendones del codo cada vez que haces brazadas en la cuerda (al agarrar la cuerda y recibir el "impacto" del peso del cuerpo), parecido a lo que sería el impacto de la pelota en la raqueta.... bueno, para que me entiendas.

Una vez te viene el dolor debes de hacer lo siguiente (lo que harías con cualquier tendinitis):

- Dejar de hacer cuerda mínimo una semana (musculación si podrias hacer al cabo de 3-4 días, con movimientos lentos)

- Ponerte hielo local.

- Tomar antiinflamatorios

¿Qué hacer para que no salga?

“Antebrazo en rodillo”. Tienes 2 opciones, enrollar y desenrollar la cuerda cayendo hacia ti (Harías fuerza al contrario de lo que sería acelerar en una moto), o hacerlo con la cuerda cayendo hacia afuera. Tienes que trabajar las 2 formas.

El de “bíceps pronado” (curl de bíceps de toda la vida pero palmas de las manos mirando hacia bajo) también es muy bueno.

Nuestro amigo Donosti86 tiene razón, el dolor de codos es "traicionero" cualquier día no te dolerá, pero no significa que esté curado, y en cuanto hagas un par de cuerdas te volverá. Debes de curarte al 100%, y luego los ejercicios de fortalecimiento.

Debes incorporar a tu entrenamiento ejercicios de fortalecimiento de esa zona como ejercicios de antebrazo, ejercicios de biceps pronado... Y empezar con la cuerda muy poco a poco. El primer mes sin peso (lastre) y saliendo desde de pié, el segundo mes saliendo desde sentado, y ya a partir del tercer mes, si ya subes desde sentado mínimo 5-6 metros, empezar con lastres ligeros. En gente entrenada suele surgir este dolor cuando se empieza a utilizar lastres en la cuerda.



DAR VUELTAS EN LA CUERDA

Quiero hablar sobre el problema de dar vueltas en la cuerda mientras la subes. Os explico:

Donde entreno a mis alumnos tenemos dos cuerdas de 7 metros de altura, y las voy cambiando cada 8-10 meses (se desgastan y se deterioran de la lluvia, el sol, etc.) Bien, pues cada vez que las pongo nuevas todos (y digo todos, los que no suben mucho, los que suben en 8", los que hacen bien la técnica y los que no) dan vueltas como peonzas. Muchos bajan mareados. El tema de dar vueltas no es de cómo subáis, sino de la cuerda. Está claro que los que suben rápido darán menos vueltas, pero porque están menos tiempo agarrados a ella. Las cuerdas, cuando vas a comprarlas, están almacenadas enrolladas, en trozos de unos 50-100 metros. Al estar enrolladas tanto tiempo se "vician" y luego al colgarte las vas obligando a volver a su estado inicial, pero se tarda bastante tiempo en dejar de dar vueltas. Una forma de evitar esto es **darle las vueltas a la cuerda antes de empezar a subir**. Esto lo hacemos en el entrenamiento y funciona.



5. SOBRE LAS DOMINADAS

¿CÓMO ENTRENAR LAS DOMINADAS PARA HACER MÁS REPETICIONES?

COMENTARIO DEL USUARIO "TROKOFIRE"

“Según todos los estudios, el método de entrenamiento culturista, esto es, repeticiones entre 8-12, produce hipertrofia sarcoplasmática. Dicho en cristiano: se aumenta la fuerza pero también la sección del músculo. Al suceder esto nuestra fuerza relativa - la de las dominadas- no mejora considerablemente. Sería mejor entrenar la hipertrofia sarcómera, es decir, entrenar la fuerza de forma que aumentemos ésta sin subir de peso (es el método halterófilo, los cuales aumentan la fuerza sin subir de peso puesto que un aumento de peso les hace saltar de categoría). Por otra parte tenemos que la fuerza es $F = ma$. Podemos entrenar la fuerza aumentando la masa a levantar o aumentando la aceleración que le imprimimos a esa masa. En las dominadas puntúa más no el que levanta más kilos, sino el que levanta su propio peso más veces. Resumiendo, hacer series "acelerando". El cuerpo se irá acostumbrando al ácido láctico y el músculo será más fuerte pero igual de grande.”

Nuestro amigo trokofire ha introducido varios conceptos muy específicos. Parece que está informado, pero me gustaría aclarar algunas cosas.

El sistema de entrenamiento que produce más hipertrofia muscular es el de los culturistas (muchas series entre 8-12 repeticiones, al fallo muscular). Será más **hipertrofia sarcomérica**, un aumento de la masa muscular o sarcómero.

La **hipertrofia sarcoplásmica**, es un aumento de la sección del músculo (lo que vemos por fuera, el diámetro) por el **aumento del plasma**, líquido que hay entre las fibras musculares. Este aumento viene dado más por la introducción de hormonas anabolizantes que por el tipo de trabajo.

El tipo de trabajo de fuerza que aumenta en más proporción la fuerza que el aumento de masa es el trabajo de fuerza máxima, a la que nuestro amigo trokofire se refiere como método halterófilo. Un halterófilo tiene más fuerza que un culturista, y un culturista es mucho más "grande" que un halterófilo. Pero hay que tener claro que los dos (halterófilos y culturistas) trabajan la fuerza hipertrofia y la fuerza máxima. En más proporción una que otra, pero las dos. En un entrenamiento completo hay que trabajar todos los tipos de fuerza en función del periodo de entrenamiento en el que estemos.

Si $F=ma$. nuestra fuerza aumentará si aumenta nuestra masa muscular, no la masa que levantemos (¿se entiende esto?), y aumentará si somos capaces de contraer el músculo con más aceleración - velocidad.

Pero la prueba de Dominadas es de fuerza relativa, y cuanto más masa tengamos, tendremos más fuerza, pero más peso tendremos que levantar, así que no será muy bueno el aumentar de peso. Sin embargo, esto tampoco es muy relevante, porque si nuestro peso es de masa magra (músculo), es masa útil. El problema viene con la masa grasa, esto sí que es un lastre en las dominadas. Aunque también es verdad que si tengo mucha masa muscular en las piernas, es masa "útil" para las piernas, pero será en lastre en las Dominadas, porque no utilizamos la fuerza de piernas para esta prueba: si alguien ha visto a una persona hacerse más de 30 o 40 Dominadas, se habrá fijado en el prototipo de



deportista que es: fuerte de tren superior, con Dorsales y brazos grandes, cintura pequeña y piernas normalmente poco musculadas.

La prueba de Dominadas es una prueba que trata de medir la fuerza muscular de tren superior. Aunque mucha gente cree sólo se trabajan bíceps y dorsales, en el movimiento se implican muchos más músculos (pectoral al inicio del movimiento, triceps en la parte final del movimiento, trapecio medio, hombro posterior, antebrazos, bíceps braquial, y toda la musculatura que envuelve la zona de los homoplatos) Es un ejercicio de fuerza, y sólo cuando pasamos de 15-18 repeticiones, sería un trabajo de fuerza-resistencia muscular (nada que ver con fuerza cardio-respiratoria)

Bien, pues ejercicios para mejorar las dominadas hay muchos, y en general no podemos decir que unos sean mejores que otros. Todo dependerá del nivel del sujeto (cantidad de Dominadas que puede hacer), de sus características físicas (IMC y % grasa corporal), de la actividad física que haya hecho con anterioridad y, sobre todo, del tiempo que falte para la fecha en la que quiere conseguir sus mejores resultados.

Algo general que he de decir es que para ayudar a mejorar en cualquier prueba de fuerza (Dominadas, cuerda, Press de Banca, ...) es fundamental el trabajo de resistencia cardio-respiratoria. Parece una contradicción, pero ayuda. Una base de resistencia general hace que recuperes antes entre serie y serie, que los nutrientes necesarios para la contracción lleguen antes y con más facilidad, y, cómo no, ayuda a controlar el peso (% de grasa corporal)

EL USUARIO "BOMBERMAN" NOS DEJÓ ESTE ARTÍCULO" PARA MEJORAR EN DOMINADAS

Principiantes: Si eres una persona que nunca habías entrenado con anterioridad este ejercicio, lo primero que deberás hacer es fortalecer los brazos. Para ello, una vez que calientes tus músculos, sobre todo los del tren superior, te colgarás en una barra e intentarás hacer el mayor número de repeticiones (lo más probable es que no hagas ni una).

Lo más probable es que hagas muy pocas o incluso ninguna. Por lo que el siguiente paso es trabajar la fuerza y la resistencia en los tres puntos de las dominadas (arriba, en el centro y abajo con los brazos estirados).

Empezaremos colgándonos con los brazos estirados y aguantaremos 25", descansando el mismo tiempo y colgándonos otra vez pero en la posición del medio (la más difícil) aguantando otros 25", para finalmente, después de descansar 25" realizaremos la posición de arriba con la barbilla por encima de la barra durante 25". Descansamos 90" y volvemos a realizar otra vez el ejercicio anterior, así hasta completar 4 series.

Una vez finalizado el entreno y con los antebrazos cargados intentaremos hacer las tres posiciones de las dominadas sin descanso durante 30 segundos (10" para cada posición).

Efectuaremos este entreno de 2 a tres veces a la semana combinándolo con el entreno de antebrazos.

Avanzados: si eres capaz de efectuar más de 6 dominadas, pero te cuesta hacer más de 10, necesitas trabajar la resistencia efectuando un entreno donde combines la fuerza con la resistencia.

Después de un "muy buen calentamiento" nos lastraremos (nos ponemos peso en el cuerpo) con 5 kilos y realizaremos el mismo entreno que los principiantes, pero con la salvedad de que



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

una vez que acaben los 25" tendremos que realizar dos subidas completas (como si estuvieses haciendo la prueba) descansando 50" entre serie y serie.

En lugar de hacer 4 series, efectuaremos 3 series, después de la tercera serie descansaremos 3 minutos y haremos una serie de dominadas al 100% con los 5 kilos, es decir; al mayor número de repeticiones.

Otro ejercicio muy interesante para mejorar tu fuerza en los brazos, es hacer series de subidas y bajadas en una cuerda, pero nunca subiendo más de la altura de tu cuerpo, es decir, nos sentaremos en el suelo y cogemos la cuerda con una mano por encima de la otra, siempre por encima de la cabeza y subiremos un paso con el brazo izquierdo y otro con el derecho, para con posterioridad bajar otra vez al suelo y regresar a la posición inicial.

Todo lo que sea trabajar con tu peso o lastrado es mucho mejor que hacer maquinas, ejercicios como las dominadas, fondos en paralelas para tríceps, flexiones de brazos, sentadillas, etc, ejercicios que impliquen mover tu cuerpo son los mejores para adquirir fuerza y resistencia.

Centrándome en los ejercicios que se proponen en el artículo, para principiantes no está mal. Se trata de un entrenamiento isométrico, para iniciarse durante 2-3 semanas, y para buscar resultados a largo plazo. Pero hay gente que no puede aguantar ni 30 segundos suspendido en la barra haciéndose 6-8 dominadas. Los ejercicios están bien, pero adapta el tiempo a tus posibilidades. Pruébate cuánto aguantas en la barra, saca el 30% del tiempo, y ese será el tiempo de tus series. Cada semana te vuelves a probar, y modificas el 30%, porque cada vez será más tiempo.

Avanzados: para avanzados, si llevas tiempo haciendo dominadas, ponte lastre, pero no te pongas 5 kilos, sino un lastre el cual te deje hacer como mucho 3-4 dominadas. Pueden ser 2-4-8 kilos, o puede ser que si todavía no te recuperas bien, sin lastre no puedas pasar de 4 dominadas.

Como bien dice en el artículo, combínalo con series máximas (como si hicieras la prueba) Y al final puedes hacer una serie más con ayuda (compañero que te ayude, o apoyando pies en alguna mesa) para trabajar la resistencia muscular llegando a hacer entre 15 y 20 repeticiones.

Además, el trabajo de fuerza con pesas-mancuernas también ayuda. Trabaja todos los músculos implicados con ejercicios variados y combínalos con ejercicios que impliquen mover tu cuerpo.



ESTOY ESTANCADO EN DOMINADAS

Está claro que si pierdes un kilo o dos, podrás subir una dominada más. Pero sin verte y sin medir tu % de grasa corporal, en un principio no te puedo decir que la solución sea perder peso. Tienes que modificar tu sistema de entrenamiento. Que hagas dominadas 3 días alternos a la semana está bien. Puedes probar a doblar entrenamiento (mañana y tarde el mismo día), ponerte un poco de lastre en el entrenamiento que haces. Hacer ejercicios de musculación de los músculos implicados, que en dominadas son muchos, créeme (no solo la dorsal y el bíceps). Puedes incluso, para trabajar la fuerza resistencia durante un mes, trabajando con ayuda haciendo series de 20-25 repeticiones. Esto no hará que mejores a corto plazo, pero si a largo plazo. Cambia los tipos de agarre en la dominada. Debes cambiar y probar cosas nuevas, pero sobre todo, se constante y paciente.

Por lo que se refiere al entrenamiento de fuerza - musculación, debes de ir cambiando cada 4-6 semanas. Si ahora estas entre 10-15 rep., las siguientes 4 semanas ponte más peso y trabaja a 8-6 rep. Luego puedes dar más caña y trabajar entre 6-4 rep. Y de nuevo cambiar a 20-15. Y, si tu objetivo son las dominadas, lo primero que debes hacer antes que nada es el entrenamiento específico de dominadas, y luego lo demás.

Los periodos de entrenamiento pueden oscilar entre 4 o 6 semanas (hasta 10 semanas podría ser) Eso ya lo decides tu en función de cuándo quieres conseguir tu objetivo. Las prisas no son buenas.

Las series, entre 2 y 10 de cada ejercicio. Poco a poco tienes que ir aumentando el volumen de entrenamiento. Lo normal es hacer 2-3, y poco a poco ir subiendo a 4-5. Los entrenamientos a 10 series suelen ser los enfocados a hipertrofia (culturitas)

COMENTARIO DEL USUARIO BOMBERMAN:

“Ya comentamos hace varios días (preparate para ser bombero I) que dentro de la preparación física del bombero destacaban varios aspectos, como son, la fuerza, la resistencia, la potencia, coordinación, etc.

Hoy hablaremos de la resistencia, fundamental para el bombero para no desfallecer en ningún instante y para que su respiración no se entrecorte a consecuencia de un esfuerzo prolongado.

Entre los ejercicios más destacados en las pruebas de acceso al cuerpo destaca entre el resto de pruebas, las “dominadas”. Para muchos la prueba más difícil y la más exigente, y más estos últimos años que los jueces de las pruebas se han puesto muy duros y meticulosos.

Dominadas:

Principiantes: Si eres una persona que nunca habías entrenado con anterioridad este ejercicio, lo primero que deberás hacer es fortalecer los brazos. Para ello, una vez que calientes tus músculos, sobre todo los del tren superior, te colgarás en una barra e intentarás hacer el mayor número de repeticiones (lo más probable es que no hagas ni una).

Lo más probable es que hagas muy pocas o incluso ninguna. Por lo que el siguiente paso es trabajar la fuerza y la resistencia en los tres puntos de las dominadas (arriba, en el centro y abajo con los brazos estirados).

Empezaremos colgándonos con los brazos estirados y aguantaremos 25”, descansando el mismo tiempo y colgándonos otra vez pero en la posición del medio (la más difícil) aguantando otros 25”, para finalmente, después de descansar 25” realizaremos la posición de arriba con la barbilla por encima de la barra durante 25”.



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

Descansamos 90" y volvemos a realizar otra vez el ejercicio anterior, así hasta completar 4 series.

Una vez finalizado el entreno y con los antebrazos cargados intentaremos hacer las tres posiciones de las dominadas sin descanso durante 30 segundos (10" para cada posición).

Efectuaremos este entreno de 2 a tres veces a la semana combinándolo con el entreno de antebrazos.

Avanzados: si eres capaz de efectuar más de 6 dominadas, pero te cuesta hacer más de 10, necesitas trabajar la resistencia efectuando un entreno donde combines la fuerza con la resistencia.

Después de un "muy buen calentamiento" nos lastraremos (nos ponemos peso en el cuerpo) con 5 kilos y realizaremos el mismo entreno que los principiantes, pero con la salvedad de que una vez que acaben los 25" tendremos que realizar dos subidas completas (como si estuvieses haciendo la prueba) descansando 50" entre serie y serie.

En lugar de hacer 4 series, efectuaremos 3 series, después de la tercera serie descansaremos 3 minutos y haremos una serie de dominadas al 100% con los 5 kilos, es decir; al mayor número de repeticiones.

Otro ejercicio muy interesante para mejorar tu fuerza en los brazos, es hacer series de subidas y bajadas en una cuerda, pero nunca subiendo más de la altura de tu cuerpo, es decir, nos sentaremos en el suelo y cogemos la cuerda con una mano por encima de la otra, siempre por encima de la cabeza y subiremos un paso con el brazo izquierdo y otro con el derecho, para con posterioridad bajar otra vez al suelo y regresar a la posición inicial.

Todo lo que sea trabajar con tu peso o lastrado es mucho mejor que hacer maquinas, ejercicios como las dominadas, fondos en paralelas para tríceps, flexiones de brazos, sentadillas, etc, ejercicios que impliquen mover tu cuerpo son los mejores para adquirir fuerza y resistencia."

Sobre este artículo podemos comentar varias cosas:

La prueba de Dominadas es una prueba que trata de medir la fuerza muscular de tren superior. Aunque mucha gente cree solo se trabajan bíceps y dorsales, en el movimiento se implican muchos más músculos (pectoral al inicio del movimiento, tríceps en la parte final del movimiento, trapecio medio, hombro posterior, antebrazos, bíceps braquial, y toda la musculatura que envuelve la zona de los omóplatos) Es un ejercicio de fuerza, y sólo cuando pasamos de 12-15 repeticiones, sería un trabajo de fuerza-resistencia muscular (nada que ver con fuerza cardio-respiratoria).

Bien, pues ejercicios para mejorar las dominadas hay muchos, y en general no podemos decir que unos sean mejores que otros. Todo dependerá del nivel del sujeto (cantidad que puede hacer), de sus características físicas (IMC y % grasa corporal), de la actividad física que haya hecho con anterioridad y, sobre todo, del tiempo que falte para la fecha en la que quiere conseguir sus mejores resultados.

Algo general que he de decir es que para ayudar a mejorar en cualquier prueba de fuerza (dominadas, cuerda, Press de Banca,...) es fundamental el trabajo de resistencia cardio-respiratoria. Parece una contradicción, pero ayuda. Una base de resistencia general hace que recuperes antes entre serie y serie, que los nutrientes necesarios para la contracción lleguen antes y con más facilidad, y, cómo no, ayuda a controlar el peso (% de grasa corporal)

Centrándome en los ejercicios que se proponen en el artículo, para **principiantes** no está mal. Se trata de un entrenamiento isométrico, para iniciarse durante 2-3 semanas, y para buscar resultados a largo plazo. Pero hay gente que no puede aguantar ni 30 segundos



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

suspendido en la barra haciéndose 6-8 dominadas. Los ejercicios están bien, pero adapta el tiempo a tus posibilidades. Pruébate cuánto aguantas en la barra, saca el 30% del tiempo, y ese será el tiempo de tus series. Cada semana te vuelves a probar, y modificas el 30%, porque cada vez será más tiempo.

Avanzados: para avanzados, si llevas tiempo haciendo dominadas, ponte lastre, pero no te pongas 5 kilos, sino un lastre el cual te deje hacer como mucho 3-4 dominadas. Pueden ser 2-4-8 kilos, o puede ser que si todavía no te recuperas bien, sin lastre no puedas pasar de 4 dominadas. Como bien dice en el artículo, combínalo con series máximas (como si hicieras la prueba) Y al final puedes hacer una serie más con ayuda (compañero que te ayude, o apoyando pies en alguna mesa) para trabajar la resistencia muscular llegando a hacer entre 15 y 20 repeticiones. Además, el trabajo de fuerza con pesas-mancuernas también ayuda. Trabaja todos los músculos implicados con ejercicios variados y combínalos con ejercicios que impliquen mover tu cuerpo.

¿A partir de cuántas repeticiones aconsejas empezar con lastre?

No se trata de repeticiones. A partir de mínimo un mes de entrenamiento con ejercicios de dominadas y musculación, siempre y cuando hagas un mínimo de 8 dominadas. El lastre (o la ayuda) hay que utilizarlo para ajustar a las repeticiones que quieras. Si quieres trabajar la fuerza-hipertrofia, hay que hacer 8-10 repeticiones al fallo, así que si te haces, por ejemplo, 12 o 14 dominadas, ponte un lastre de 4-6 kilos, para que no puedas pasar de 8-9 repeticiones. Sin embargo, si solo te haces 2 o 4 dominadas, necesitaras ayuda (o trabajarlo en la máquina de jalón). Si quieres trabajar la fuerza máxima (1-4 repeticiones), lo mismo. Para que me entiendas, en el tema de musculación, hay que tratar a las dominadas como un ejercicio como el Press de Banca.

¿Cuántas veces por semana hay que entrenar las dominadas?

Yo recomiendo, como mucho 3-4 días a la semana, descansando un día entre días de entrenamiento de dominadas.

¿Cuántas series y qué descansos entre series? Esta pregunta suponiendo que no entrenemos la cuerda esa semana. Según mi lógica, al ser un entrenamiento de fuerza máxima, de 3-4 repeticiones con lastre, el descanso debería ser de 3-5 minutos no? Y como mucho 5 series. Dime si me equivoco, por favor.

No te equivocas, en fuerza máxima, 3-5 minutos de recuperación, porque en fuerza máxima a parte de cansarse el musculo, se cansa el sistema nervioso (sistema-neuromuscular), y para recuperar el sistema neuromuscular hace falta más tiempo. Si recuperamos poco, se transforma en un entrenamiento de fuerza-resistencia.

No tengo un compañero para la serie con ayuda, pero me hice con una theraband de estas, aunque no la uso. Recomendas hacer al final del entrenamiento de dominadas, SIEMPRE, una serie de 15-20 reps?

Si el entrenamiento es de fuerza máxima, al final, después de otros 3-5 minutos de entrenamiento, está bien hacer 2 series máximas. Lo de con ayuda o no, depende de las que hagas y de la prueba en sí que te pidan. Si tu objetivo es hacer las máximas posibles, no te centres en 15-20, sino todas las repeticiones que puedas con ayuda. Si no tienes un compañero que te ayude, las bandas elásticas pueden servirte. Otra forma es ponerte delante de ti una mesa, apoyar los pies (con piernas rectas) en la mesa, y con el cuerpo lo más recto posible, hacer las que puedas.

Pero si tu objetivo es hacer las máximas posibles, las series al fallo (como si fuera la prueba) debes hacerlas lo primero, y luego las de fuerza máxima. Un ciclo de



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

entrenamiento de fuerza (resistencia, hipertrofia o máxima) no debe durar más de 6-8 semanas. y todo lo que dura el ciclo, te tienes que centrar en un 80% en ese tipo de trabajo. Ponte peso los 3 días. Cuando pase este tiempo cambia radicalmente, sorprende al musculo y haz, por ejemplo, más cantidad de series con ayuda, y combinando diferentes tipos de agarre.

Más cosas, cada semana puedes aumentar una serie más el entrenamiento. Si te plantas con un entrenamiento con más de 6-8 series, lo mejor para mejorar es partir el entrenamiento en 2 sesiones, una de mañana y otra de tarde, manteniendo los días de descanso completo.

EL ENTRENAMIENTO DE MULTIPRESAS PARA ENTRENAR LAS DOMINADAS

Si habéis visto el archivo que nos ha facilitó en su día nuestro compañero joseboulder, habréis captado en seguida que se trata de un entrenamiento específico para escalada, para el cual necesitas la tabla multipresas (un material específico de escalada que te permite realizar diferentes tipos de agarre con diferentes aberturas). El entrenamiento que se plantea se puede decir que no es específico para Dominadas, sino para escalada. Claro, que de forma directa se mejora la fuerza de los músculos que inciden en el movimiento de las dominadas. Esta tabla de entrenamiento no es para iniciados. Se basa en realizar dominadas intercalando series isométricas (suspensiones) combinando tipos de agarre y ángulos de flexión de codo. Muy completo, pero aviso, es muy duro. Ya en el primer entrenamiento llega a plantear hasta 16 dominadas (separadas en 8 series de 2 dominadas, intercalando isométricos) Es muy interesante para gente avanzada, que quiera probar cosas nuevas para "sorprender" al musculo..... se te pondrán los antebrazos como ladrillos.

También se ve interesante para los aspirantes que preparéis las oposiciones de Barcelona-Cataluña, para la prueba del denominado "pajarito", o flexión isométrica en barra. Podéis hacer lo que aquí se platea, pero sin cambiar el agarre (con agarre normal en la barra)



6. SOBRE EL PRES DE BANCA

LA PRUEBA DE PRESS DE BANCA: ¿Vale el rebote?

Normalmente las 4 reglas básicas son las siguientes:

- Tocar el pecho con la barra
- Llegar a la máxima extensión de codos
- No despegar la espalda del banco
- Teniendo los pies en el suelo, no mover los pies del sitio.

Sobre lo del "rebote" nunca he leído que no dejen hacerlo en las bases. Si quieren que toques el pecho, lo mejor es golpearlo y así que se note que lo tocas, con la ventaja de la ayuda del rebote.

A la hora de entrenar el Press de Banca, sin embargo, es recomendable poner los pies en el banco para evitar arqueamientos de la zona lumbar, y no es bueno golpear en el pecho cada vez. He visto muchos moratones.

SI TENGO QUE ENTRENAR PARA UNA PRUEBA EN LA QUE TENGO QUE LEVANTAR 45 Kg EL MÁXIMO NÚMERO DE VECES POSIBLE, VEO DOS POSIBILIDADES DE ENTRENO:

A. Entrenar lo que sería el 10 en la prueba, por ejemplo, 50 repeticiones, con el peso que pueda poner para completarlas. Poco a poco iría subiendo el peso con el que puedo hacer esas 50 reps.

B. Entrenar con el peso de la prueba, 45 kilos, y hacer series del máximo de repeticiones posible, pongamos 25-30, vamos, lo que pueda. Poco a poco podría hacer más reps.

Yo ahora mismo simplemente sigo un entrenamiento de hipertrofia para el Press, hay semanas que me da por hacer 5 repeticiones en todas las series para subir un poco el peso, pero la idea de arriba siempre me ronda la cabeza.

Responder a esta pregunta puede ser un poco complicado, ya que no hay una forma mejor que la otra de entrenar el Press de Banca. El entrenamiento se debe adaptar a las necesidades de la persona.

La opción A sería buena, por ejemplo, en un Periodo (mesociclo) Preparatorio (mínimo unos 4 meses antes de querer conseguir el máximo rendimiento, ya que se trata de un entrenamiento de mucho volumen (cantidad de repeticiones o de tiempo trabajado), y poca intensidad (poco peso levantado). Si a esta opción le sumas la característica de realizar las repeticiones a máxima velocidad, se convertiría en un entrenamiento de Fuerza Explosiva de pectoral, que sería bueno en cualquier caso, ya que puedes aumentar la velocidad de contracción del músculo y realizar las repeticiones en menos tiempo.

La Opción B es la que yo más utilizo en un Periodo Competitivo, es decir, a menos de 6 semanas de las pruebas o de querer conseguir el máximo rendimiento. Es hacer la prueba tal y como te la piden en la oposición.



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

También, en un Periodo Precompetitivo, donde hay que aumentar la intensidad, lo que se puede hacer es poner 3-5-8 kilos más de lo que te piden, y así hacer la prueba con más peso.

Estos son ejercicios específicos de la prueba del Press de Banca, que deben de ir acompañados, después, por los ejercicios propios de musculación (hipertrofia o fuerza máxima) trabajando también los músculos que inciden en la prueba (hombro anterior, tríceps, pectoral superior e inferior) y ejercicios alternativos de pectoral como aperturas, peck deck, Pull-Over o cruces de polea.

Pero lo principal es adaptar el entrenamiento a la persona, y referente al Press de Banca, sobre todo si es una persona que ya lleva tiempo entrenando y no mejora en la prueba. Saber en qué falla realmente y hacer los ejercicios para mejorar aquello de lo que carece (puede ser fuerza explosiva, fuerza resistencia o fuerza máxima) o quizá acabes de empezar, entonces tengas que ir mejorando todo.



7. SOBRE LA PRUEBA DE BARRA ISOMETRICA

¿CÓMO PUEDO MEJORAR LOS TIEMPOS EN BARRA ISOMETRICA?

Para la prueba de la barra isométrica, hay varios ejercicios y varios sistemas de entrenamiento. Piensa que es una prueba de resistencia de brazos, y como tal, así tienes que entrenarla

Prueba a hacer lo siguiente

Primero, deberías de hacerte un test para ver cómo vas y poder marcarte tiempos que sean tu 30%-50%-70%, etc.

- Durante 3-4 semanas prepara la musculatura para futuros entrenamientos más fuertes y evitar posibles lesiones: series de "pajarito" submáximas (20"-30") con diferentes agarres (abierto, cerrado, supinado, pronado, agarre paralelo). Esto combinado con ejercicios de musculación, con poco peso y muchas repeticiones como antebrazo en rodillo, bíceps pronado, vuelos boca abajo, fondos de tríceps) empieza con pocas series y cada semana aumenta 1 serie

- Durante el siguiente mes ya solo haz agarre normal (un poco más abierto que la anchura de hombros para poder acercarte lo máximo posible a la barra) Y puede hacer series al 30%, descansando solo 30", hasta que no aguantes más. O series al 60% - 70% descansado 2. Esto combinado con Dominadas (con ayuda para hacer 20-25 rep.) Y con los ejercicios de musculación

- El siguiente mes ya puedes subir a series al 80%, y alguna máxima. Hay un ejercicio que se trata de hacer el ejercicio del "pajarito" dejando caer más el peso a un lado que a otro, e ir cambiando cada 5"-10" Aquí podrías hacer un ciclo de fuerza, y la musculación con más peso a 6-10 rep

Más adelante ya podrías meterte peso en las series de la barra.

Lo mejor es que esto lo hicieras por las mañanas, día sí y día no. (mínimo 2 días a la semana, máximo 3) y los días alternos nada de fuerza, mejor trabajar la resistencia.



8. SOBRE LAS PRUEBAS DE RESISTENCIA

¿CÓMO ENTRENAR NUESTRA CAPACIDAD DE RESISTENCIA PARA MEJORARLA?

Nuestro amigo Bomberman nos dejó este pequeño documento:

“Otra capacidad que han de tener los aspirantes a bombero, es la “Capacidad Cardiovascular”, fundamental para proteger el corazón y blindar los pulmones del bombero contra el humo que se pueden encontrar en cualquier momento en su actividad cotidiana. Un ejercicio importante a entrenar para conseguir mejorar la capacidad cardiovascular es realizar series de 1.000 metros en la pista de atletismo.

Si eres una persona que empieza de cero, lo primero que debes hacer es correr todos los días de 15 a 20 minutos a un ritmo que te permita ir cómodo (6 minutos/kilómetro, 7 minutos/kilómetro, o lo que te haga falta)

Después de tres semanas acondicionando tus piernas puedes correr en días alternados, rodando el primer día 40 minutos a tu ritmo habitual, el segundo día puedes comenzar a realizar series. Empezarás con series de 100, 200 y 300 a ritmo más rápido del que ruedas.

Por ejemplo: 6 minutos/kilómetro, es rodar 100 metros a 36”, 200 metros a 1 minuto 12 segundos y el 300 a 1 minuto 48 segundos. Por lo tanto, haremos cuatro series de 100 (30 segundos la serie descansando 1 minuto) cuatro series de 200 metros a 1 minuto descansando 2 minutos, y por último dos series de 300 metros a 1 minuto 30 segundos descansando 2 minutos 30 segundos. Antes de hacer las series rodamos 15 minutos para calentar. La duración del entreno será de 45 minutos aproximadamente.

El tercer día de entreno después de haber hecho series, podemos rodar 40 minutos a ritmo suave.

El resto de los días de entreno combinaremos las series, el rodaje con series de cuestas (potencian las piernas), interval-training, fartlek, gradas o escaleras, y circuitos de piernas para potenciar las piernas.

Para personas con cierto nivel (capaces de rodar por debajo de 4 minutos/kilómetro) el tipo de entrenamiento estará basado en rodajes, series de 500, 600 metros, gradas o escaleras, etc. Las series de 500 metros las podremos realizar de dos formas, sin descanso (recuperando al trote otros 500 metros) ó descansando entre serie y serie 1 minuto y medio.

Series de 1.000 metros en la pista de atletismo descansando el mismo o menos tiempo del que empleas en hacer las series. Por ejemplo, si hacemos 8 series de 1.000 metros a 3 minutos y medio, descansaremos el mismo tiempo o menos entre serie y serie. Lo que nunca debes hacer: Ser arrastrado por un compañero a un ritmo que no sea el tuyo. “Es muy importante mantener la cabeza fría y valorar tus posibilidades reales”.



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

Carmazone pregunto lo siguiente:

“Hola amigos, no entiendo bien una cosa, pone:

1º día: carrera continua

2º día: series

3º día: ¿series + carrera continua?

El resto de días fartlek, gradas, etc, pero ¿qué días? si pone que es días alternos solo queda un 4º día jeje.”

Para alguien poco entrenado no es bueno entrenar más de 3 días a la semana. Con 3 días a la semana ya pueden salir lesiones, a no ser que, como dice el artículo, vayas todos los días pero solo a correr suave 15-20 minutos, y así durante unas 3 semanas, hasta llegar a correr mínimo 40 minutos. El entrenamiento de lo que llamamos "fondo" es la base fundamental para poder hacer bien en un futuro un entrenamiento de series. Cuando ya empezamos a hacer fondos largos, series, fartleks, gradas y todo lo que podéis conocer, ya os digo, 3 días a la semana durante 2-3 meses, o pueden salir lesiones. Una vez pasado este tiempo, ya podemos meter semanas de 4 días de entrenamiento, y siempre intentando dejar 1 día de descanso en medio, donde podéis aprovechar para hacer entrenamientos de fuerza. Podrían ser dos días seguidos si uno de ellos es suave.

Es muy importante el ritmo en el que hacemos las series, y las recuperaciones que metemos entre repeticiones y entre series.

El ritmo será aquel que sea un poco más rápido del ritmo que somos capaces de hacer la prueba de nuestra oposición. No vayáis al máximo, porque no aguantareis todo el entrenamiento si hacéis la recuperación que debéis. Entre repeticiones, si son distancias cortas, entre 30" y 1', y si son más largas, no más de 2 minutos. Entre series, entre 2 y 5 minutos, también depende de las distancias. También podéis basar la recuperación por pulsaciones. Entre repeticiones, bajar a 130-140 ppm para la siguiente, y entre series bajar a 100 ppm.

A la pregunta de Karmazone, se refiere a que el 4º día, una semana hagas fartlecks, otra semana gradas, otra semana circuitos.

¿ES BUENO LA BICICLETA PARA MEJORAR EN PRUEBAS DE RESISTENCIA COMO EL 1.000, 2.000 O 3.000?

Esta pregunta me la hace mucha gente. Por una cuestión de especialización de fibras musculares, cuanto más fondo hagas (ya sea carrera o bici), peor para la velocidad.

Por otra parte, para mejorar en la carrera hay que correr. Para coger "fondo", forma física general o básica, da igual que corras, que nades, o que cojas la bici. Ahora bien, si es por un tema de diversión, de esparcimiento, o porque lo necesitas para relajarte o eliminar estrés, coge la bici algún Domingo, teniendo en cuenta 2 cosas:

- Cuando te queden 3 meses para las pruebas físicas, mejor que lo dejes y reserves tus fuerzas para la carrera.

- Ten cuidado con las caídas. No serías ni el primero ni el último que a poco de una oposición se cae con la bici. (Yo conozco a un par)



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

HACE MESES QUE NO CORRO POR SALIR DE UNA LESIÓN. TENGO SOBREPESO. HE CORRIDO UNA CARRERA DE 10 Km. A 5'09" el Km. UNA MARCA PESIMA. ¿QUÉ PUEDO HACER PARA IR MEJORANDO?

Sobre la carrera que has hecho, no debes decir que es una marca pésima. Si nunca habías corrido estas distancias, y encima vienes de una lesión, esa marca está pero que muy bien. Para alguien que lleva corriendo años, con entrenamientos específicos etc, esa marca sería mala, pero no para ti. Este ritmo de 5'09" el Km debe ser para ti un punto de partida. Ya tienes una referencia en distancias largas. Ahora este ritmo es tu Velocidad Aeróbica Máxima (V.A.M.) y poco a poco irás mejorándola. Márcate objetivos alcanzables. Para la próxima carrera intenta empezar a 5'00-5'10" el km, y si te encuentras bien ves apretando, a ver si te sale la media por debajo de 5'00

En este comentario me he centrado en tu experiencia con la carrera popular y he dejado de lado la idea del entrenamiento para las oposiciones. Si como dices, empiezas de cero, has tenido sobrepeso, etc, durante 1-2 meses continua con el fondo 3 días por semana (ves aumentando poco a poco desde 40' hasta la hora). Después de este periodo hazte un test de la prueba de carrera que te pidan en tu oposición, y a partir de ahí, te haces la prueba cada 4-6 semanas. Cuando coges una buena base de fondo evitas futuras lesiones a la hora de empezar con entrenamientos de fartleks, series cortas, Interval, Series competitivas, etc.

Con respecto al entrenamiento de fuerza, lo mismo. En el gimnasio ves haciendo ejercicios muy diferentes, ves cambiando de agarres en las dominadas y en las maquinas de jalón, inclinaciones, combina maquinas con poleas, etc, etc. Trabaja antebrazos, hombros, abductores, aductores, gemelos, lumbares, y muchas abdominales. Todo esto con poco peso y entre 15-20 repeticiones. De aquí 1-2 meses, empieza ya con ejercicios más específicos, y ves poco a poco aumentando el peso en los ejercicios. La fuerza explosiva es muy importante. Tienes también que acostumbrar a los músculos a trabajar con velocidad. Yo lo llamo "fuerza útil". Combina los ejercicios de musculación con multisaltos y multilanzamientos, o el mismo ejercicio con poco peso, a máxima velocidad entre 10 y 15 repeticiones. Para esto también sirven las gomas elásticas.



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

9. SOBRE LA PRUEBA DE NATACIÓN

PROBLEMAS CON LA PRUEBA DE NATACIÓN EL EXAMEN ES EN 15 DÍAS Y NO LLEGO A HACER EL TIEMPO DE 38" EN 50 MTS!!

Nuestro amigo contaba que los primero 25 metros los hacía en 16", pero no aguantaba la vuelta, los segundos 25 mts. después del viraje.

Para la natación, hay un artículo en la web QuieroSerBombero.com adaptado por mí sobre técnica que te iría muy bien. Búscalo en "lo último subido" se llama "técnica de natación: crol y espalda"

Es complicado ya que te queda poco tiempo. Te falta una base de fondo para poder aguantar bien la velocidad, pero para eso ya no hay tiempo. Te diría que hagas muchas series de 25 mts, con recuperaciones incompletas (entre 10-20 segundos como mucho) Cada 5-6 series de 25 a máxima velocidad, realiza 100 mts muy suave, y esto hazlo varias veces. Al día siguiente haz series de 50 con manoplas, y una larga de 400-500 mts. Entrena todos los días. Recuerda, 2 días antes de la prueba descanso total.



10. SOBRE LOS ENTRENAMIENTOS DE MUSCULACIÓN

EL ENTRENAMIENTO DE PIERNA EN EL GIMNASIO.....

.....para preparar un 3000 y la subida de torre, sin que me perjudique (al menos en exceso) la natación

Pues esta duda, a veces es complicada de resolver. La exigencia en el entrenamiento para estas pruebas es muy dura, si te refieres a las pruebas de Consorcio de Alicante. El descanso es fundamental, y debes de combinar el entrenamiento con sesiones de fisioterapia. Además, con una misma planificación, hay gente que lo lleva bien, y otros que sufren sobrecargas. Pero más o menos quedaría así:

- Lunes: Entrenamiento de Torre. Musculación (sin trabajo de piernas)
- Martes: Entrenamiento de Resistencia (suave) y Natación
- Miércoles: Musculación (con trabajo de piernas en el Gym)
- Jueves: Entrenamiento de Resistencia (medio)
- Viernes: Musculación (si te encuentras bien, con piernas en el Gym)
- Sábado: Entrenamiento de Resistencia (fuerte) y Natación
- Domingo: Descanso

Esto podría cambiar si puedes entrenar mañana y tarde. Se podría poner Natación Lunes y Viernes, y la torre Martes por la mañana. Lo importante es alternar trabajo de fuerza con trabajo de resistencia.

-¿En las sesiones de Gym, debo centrarme en entrenamientos de fuerza-potencia? Según tengo entendido en el entrenamiento que tengo, estoy trabajando fuerza-resistencia desde que empecé, y ya no sé si lo estoy haciendo bien.

Cerca de unas pruebas físicas, cuando quieres alcanzar el máximo rendimiento, el entrenamiento de fuerza debe ser de potencia y fuerza máxima, pero claro, para poder hacer esto con garantías de éxito y sin lesionarse, es básico hacer entrenamientos de fuerza - resistencia y más tarde de fuerza-hipertrofia. Así que lo estas haciendo bien, siempre y cuando no lleves más de 2 meses con fuerza-resistencia.

-Por otra parte, tenía entendido que no combinara cardio el mismo día (natación y correr), pero veo que tú no lo ves así. Ahora mismo, alterno correr y nadar de forma que todos los días excepto el día que descanso hago cardio. ¿Estoy equivocado?

El entrenamiento de Natación es considerado como cardio.... depende. Lo que seguro te puedo decir es que un entrenamiento sistematizado de natación, perjudica al entrenamiento de fuerza de brazos (cuerda-dominadas) ya que no dejas recuperar. Por eso, para dejar recuperar a los brazos, es mejor meterlo en el día de fuerza. El día de resistencia, descansan los brazos y no sufren sobreentrenamiento.



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

-Y la última, cuando pones "Entrenamiento de resistencia (fuerte)", ¿te refieres a una sesión de series en pista por ejemplo? Y medio ¿a una de fartlek?

Para solventar tu última duda decirte que más o menos sí, un entrenamiento fuerte de resistencia serían series en pista (series a ritmo competición o más rápidas), y un entrenamiento medio podría ser un fartlek, o un interval training.

ENTRENAMIENTO DE MUSCULACIÓN: UN DÍA PECHO-TRICEPS-BICEPS; OTRO DÍA DORSAL-HOMBRO-PIERNA ¿CUANTOS EJERCICIOS, SERIES Y DESCANSO?

Es una forma de distribuir el entrenamiento de fuerza. Se suele hacer para entrenamientos de hipertrofia, volumen muscular.... No busca un rendimiento de velocidad o potencia,.... aunque depende de cómo lo enfoques. Te explico:

Después de un trabajo de fuerza, los músculos necesitan un mínimo de 48 horas de recuperación (si trabajas un Lunes, como pronto el siguiente día sería el Miércoles) Si no es así, puedes llegar al sobreentrenamiento y no evolucionar en tu nivel de forma física. Si conseguirás volumen muscular, pero no más rendimiento (podrás tener grandes brazos o dorsales, pero será difícil progresar en Dominadas, por ejemplo)

Teniendo esto en cuenta, si haces este tipo de entrenamiento, no puedes hacer 2 días seguidos el mismo musculo. Por ejemplo, cuando haces Press de Banca, estás haciendo también hombro anterior y tríceps, con lo cual, al día siguiente no deberías hacer estos músculos.

Lunes: pecho, hombro anterior, y tríceps. + femoral y gemelo

Martes: Dorsal, bíceps, trapecio - hombro medio + cuádriceps

Miércoles: descanso

Jueves: pecho, hombro anterior, y tríceps. + femoral y gemelo

Viernes: Dorsal, bíceps, trapecio - hombro medio + cuádriceps

Sábados: descanso

Domingo: descanso

O no hacer descansos (sólo el Domingo) y así trabajar 3 veces cada musculo. Otra línea es trabajar en función de INERVACIONES MUSCULARES. Esto es, trabajar un día todos los músculos que inerva un mismo sistema nervioso:

Lunes: pecho, hombro anterior, y bíceps. (Sistema nervioso que interviene en el "abrazo") + cuádriceps

Martes: Dorsal, tríceps, trapecio (sistema nervioso de la extensión del tren superior) + femoral y gemelo

Miércoles: descanso

Jueves: pecho, hombro anterior, y bíceps. + cuádriceps

Viernes: Dorsal, tríceps, trapecio + femoral y gemelo

Sábados: descanso

Domingo: descanso



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

O no hacer descansos (sólo el Domingo) y así trabajar 3 veces cada musculo

Como te decía antes, esto está bien si sólo haces "pesas". Pero, personalmente, para pruebas combinadas, donde hay muchas cosas más que entrenar, lo veo demasiado tiempo perdido. Con hacer 3 días de pesas, y todos los músculos sería suficiente, y haces todos los músculos 3 veces por semana.

En cualquier caso, las series y repeticiones, y descansos, estarían en función del objetivo a cumplir (fuerza resistencia, hipertrofia o fuerza máxima). Da igual el método que utilices. Si haces todos los músculos en una sesión, 8-10 ejercicios no te los quita nadie. Si los partes en dos sesiones, 5-6 ejercicios en total estaría bien (incluyendo siempre abdominales y lumbares)

Ejercicios hay muchos. Como sólo vas a hacer 2 días, tendrás que hacer todos los músculos. Y lo que sería interesante es que dentro del mismo grupo muscular varieras los ejercicios. Por ejemplo:

Pecho: Día 1, Press de Banca y aberturas - Día 2, Pull - Over y cruces de polea

Dorsales: Día 1, jalón al pecho - Día 2, Remo

Hombro: Día 1, Trapecio o Press militar - Día 2, Elevaciones laterales o "pájaro"

Pierna: Día 1, sentadilla y femoral tumbado - Día 2, Leg extensión y tijeras

Brazos: Día 1: Curl de bíceps y fondos de tríceps - Día 2, Predicador y Curl francés

Es un ejemplo, tu puedes elegir otros, dándole importancia a lo que más te puedan pedir en las pruebas, o a alguna descompensación muscular que puedas tener, o a lo que peor lleves... no sé si me explico.

Repeticiones,.... teniendo en cuenta que siempre debes trabajar al fallo muscular, la fuerza máxima se gana haciendo entre 1 y 6 repeticiones, pero claro, antes debes de haber trabajado a 15, 12 o 10 para fortalecer y preparar al cuerpo (evitar sobrecargas y lesiones).

Series. Puedes empezar el ciclo con 2-3 series de cada y acabar algún día haciendo hasta 5 series.... aumentando las series cada 2 semanas.



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

EJEMPLO DE RUTINAS DE MUSCULACIÓN Y ENTRENAMIENTO ¿QUÉ ESTÁ BIEN Y QUÉ ESTÁ MAL?

-Lunes-

(Pecho) Press Banca horizontal.

Press Banca Inclinado.

Mariposa (Aperturas)

Press Banca declinado.

Anillas o pull-over.

(Biceps) Curl Mancuernas

Curl barra

Curl Barra Z

Correr (por la tarde)

-Martes-

(Espalda)

Dominadas

Jalon tras nuca

Remo agarra estrecho

Polea pecho agarre estrecho.

Lumbares.

(Triceps)

Polea alta con cuerda.

Press frances en banco plano.

Polea alta agarre normal.

-Miercoles-

(Hombro)

Transnuca con barra.

Frontal con barra.

Deltoides posterior (maquina especifica)

Elevaciones laterales.

Elevaciones frontales con barra

Correr (por la tarde)

-Jueves-

(Biceps-Triceps)

-Viernes-

(Pecho)

(Espalda)

No todos los ejercicios de los días anteriores. Correr (por la tarde)

Todo ello con abdominales.

Lo principal para saber que debes de hacer es tener un objetivo. Aquí plateas una rutina de musculación, unos ejercicios (no marcas ni series ni repeticiones de cada



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

ejercicio, si trabajas al fallo o no, etc.) que pueden estar muy bien para una persona con un objetivo X, pero mal para otra con otro objetivo diferente.

A simple vista, parece que tu objetivo es aumentar de masa muscular, ¿no? La planificación es la típica rutina dividida de hipertrofia muscular. Deberías de meter un día por lo menos de pierna. Ese día no corras si se te cargan. Pero es fundamental trabajar la fuerza de piernas.

Hay que tener en cuenta que cuando haces pecho, estás trabajando el tríceps, y cuando trabajas dorsal, en muchos ejercicios trabajas bíceps. Además, en 2 de los ejercicios de hombro que planteas, también trabajas tríceps. Así que yo quitaría el día de bíceps-tríceps (demasiado brazo) por peligro de sobrecargas, tendinitis, lesiones, etc. Y ese día metería la pierna

Pues haciendo lo que haces, con esas series y repeticiones estás haciendo lo que se denomina "rutina dividida", típica en los gimnasios con el objetivo de "hipertrofia muscular" (aumento de volumen) No se busca un rendimiento. Si, como dices, tienes tiempo para entrenar, yo con la rutina que llevas haría lo siguiente: Coge los ejercicios de la rutina que haces y divídelos de manera que hagas:

Lunes: dorsal, tríceps, hombro medio y posterior

Martes: pecho, hombro anterior, y medio, bíceps, pierna

Miércoles: lo mismo que lunes, pero otros ejercicios

Jueves: lo mismo que Martes pero otros ejercicios.

Viernes: Lo mismo que Lunes y Miércoles, pero otros ejercicios.

Correr: Lunes, Miércoles y Viernes.

Como haces de unos músculos más que de otros, lo puedes ir cambiando cada semana. Todo esto pensando que **Sábado y Domingo** no hagas nada, porque el Sábado podrías hacer lo mismo que Martes y Jueves.

Abdominales y lumbares todos los días.

Cuando te dediques más a la oposición, junta en un mismo día todos los músculos, y los días alternos lo dedicas a correr.

En una rutina, a parte de los ejercicios, lo más importante son las series y repeticiones de cada ejercicio. Cuando lleves 6 semanas entre 8 y 12 repeticiones, coloca en cada ejercicio un poco más de peso y haz entre 6-8 repeticiones, otras 6 semanas más, y después entre 3 -6 repeticiones. Aquí, trabajando entre 3-6 repeticiones es cuando realmente ganas fuerza, fuerza máxima (los halterófilos hacen entrenamientos entre 1-3 repeticiones.... brutal)

Lunes:

A las 12:00 – Natacion

19:00 - Correr, 6 series de 5 min. a 175 pulsaciones por minuto más o menos.

Descanso entre series 1 min.

Martes:

12:00 – Natacion

19:00 - Pesas + correr, carrera continua 1 hora a 150ppm



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

Miércoles: Descanso

Jueves:

12:00 – Natación

19:00 - Pesas + correr, carrera continua 1 hora a 150ppm

Viernes:

12:00 – natación

19:00 - correr a ritmo alegre, 2x30 min a 165ppm

Sábado: 9:00 - Pesas mas carrera continua 1 hora.

Domingo: Descanso

Cuando me toca natación suelo hacer 3 o 4 veces 20 largos nada más, donde peor ando es en natación así que si me podéis recomendar algún entrenamiento que otro os lo agradezco. Las pruebas de natación que tengo en las oposiciones a las que quiero presentarme son las de 200metros o de 50metros.

En cuanto a las pesas suelo hacer de todo, press de banca, espalda, piernas, tríceps, bíceps... al final de las pesas suelo hacer unas cuantas dominadas y cuerda. Ahora estoy entrenando la fuerza máxima, con pesos que me permitan hacer 10 repeticiones justas, justas. En 3 semanas empezaré entrenando la fuerza resistencia con menos peso, más ritmo y más repeticiones.

Es mejor que entrenes Fuerza resistencia un tiempo, y luego, al mes o 2 meses cambies a fuerza hipertrofia (8-10 repeticiones). Y luego, a los 4 meses, a fuerza máxima (3-6 repeticiones)

En resistencia, cambia lo que haces los lunes por los sábados, y lo que haces los viernes por el martes. Y descansa de correr el Viernes. Así te puedes dar más "caña" el sábado)

Lunes: carrera continua 1 hora

Martes: correr a ritmo alegre, 2x30 min a 165ppm

Jueves: correr, carrera continua 1 hora a 150ppm

Viernes: descanso

Sabado: Correr, 6 series de 5 min. a 175-180 pulsaciones por minuto más o menos. Descanso entre series 1 min.

Cuando hagas pesas, lo de la cuerda y las dominadas hazlo antes, no al final. No nades los martes. Con Lunes, Jueves y Viernes hay bastante, y cada 5 largos, mete 2 o 3 largos a intensidad alta o máxima.

Es importante que de vez en cuando (cada 5-6 semanas) hagas pruebas de control para ver cómo lo llevas.

Los periodos de entrenamiento donde buscamos un objetivo a corto plazo (MESOCICLOS) suelen ser de 5-6 semanas, así que:

- 5-6 semanas de Fuerza Resistencia con ejercicios generales + poca fuerza explosiva

- 5-6 semanas de Fuerza Hipertrofia con más ejercicios de lo que más fallas + un poco más de fuerza explosiva



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

- 5-6 semanas de Fuerza Máxima con ejercicios específicos + fuerza explosiva

Luego se haría un periodo de puesta a punto donde dejas la musculación un poco de lado, y el tiempo lo dedicas a las pruebas en sí. Eso no quiere decir que durante las 18 semanas no hagas las pruebas. Todo lo contrario. Debes de ir haciéndolas cada 4-5 semanas, a ver como evolucionas.

La fuerza explosiva debes entrenarla antes de la musculación, y cuando hagas fuerza máxima en forma de contrastes (junto con la musculación) En el periodo de fuerza máxima hay que trabajar mucho la fuerza explosiva, y en el periodo de puesta a punto cuando más.

Entrenamiento de fuerza y musculación sólo debes hacer 3 días, diferentes a los de resistencia (a no ser que sea fondo suave) Si amntenemos lo que te puse en el otro mensaje:

Lunes: fuerza-musculación + carrera continua 1 hora

Martes: correr a ritmo alegre, 2x30 min a 165ppmcorrer,

Miércoles: fuerza-musculación

Jueves: correr, carrera continua 1 hora a 150ppm

Viernes: fuerza – musculación

Sábado: Correr, 6 series de 5 min. a 175-180 pulsaciones por minuto mas o menos. Descanso entre series 1 min.

Domingo: descanso

Aquí faltaría poner natación. Lo mejor sería hacerlo el Lunes (eliminando el fondo), o el Sábado (para descansar el Domingo). Pero claro, todo esto depende de la capacidad que peor lleves, y sobretodo del tiempo que le quieras dedicar. Se pueden hacer entrenamientos de mañana y tarde, sin ningún problema, cuando ya tengas nivel se entrenamiento suficiente para evitar lesiones por sobreentrenamiento. Lo de entrenar mañana y tarde viene bien, por ejemplo, para separar el entrenamiento de cuerda y dominadas del entrenamiento de musculación; o para hacer por la mañana Natación, y por la tarde Fuerza-musculación. Un principio básico en la teoría del entrenamiento:

- Evolucionar en volumen e intensidad.

En una temporada de entrenamiento hay que empezar con poco volumen y poca intensidad. Poco a poco ir aumentando el volumen, con intensidades medias. Al final las intensidades de entrenamiento deben ser máximas, y las últimas semanas, bajar el volumen.

Volumen sería la cantidad de series que haces en musculación. La cantidad de metros que corres, la cantidad de tiempo que empleas. Intensidad sería la fuerza que haces, el peso que levantas en la musculación (+ peso = +intensidad = - repeticiones). Sería la velocidad con la que corres, la fuerza explosiva se hace a intensidades máximas.



CLOCKWORK

Preparación física de alto rendimiento

Tlf.: 625 96 97 29

www.clockworktraining.es

¿CÓMO PLANIFICO MI PREPARACIÓN EN EL GIMNASIO? LLEVO 3 MESES ENTRENANDO POR MI CUENTA CON UNA RUTINA QUE ME HAN DEJADO, Y NO MEJORO

Tienes que saber que no existe el entrenamiento perfecto, sino que dependiendo de la persona, de sus necesidades y de sus objetivos a corto y a largo plazo, hay que confeccionarlo. Haz las pruebas que debes superar en tu oposición y así sabrás a qué debes dedicarle más tiempo.

De todas formas, también es verdad que un entrenamiento de fuerza o de musculación debería tener un mínimo de 3 días a la semana, donde trabajaras todos los grupos musculares cada día.

Otra cosa a tener en cuenta, es que "solo" llevas 3 meses. No te desesperes y ten paciencia, que en el mundo del deporte y del entrenamiento los resultados se van viendo a más largo plazo. La constancia es el secreto.

Depende del objetivo que te plantees, de la prueba que peor lleves, del tiempo que lleves entrenando,... Lo que es seguro es que después de un entrenamiento de fuerza, el musculo necesita de 48 horas para recuperarse. Entre esas 48 - 60 horas siguientes hay que volver a trabajar.

Así, si haces trabajo de pecho el Lunes, el Miércoles o Jueves tendrías que volver a trabajar, y así todos los músculos. Esa es la idea general. Puedes trabajar unos músculos Lunes y Jueves, y otros Martes y Viernes, por ejemplo. Pero como en el mundo del opositor hay que trabajar muchas capacidades, parece que siempre falta tiempo. Entonces solemos hacer 3 días, para tener otros días libres para la resistencia, Natación o Velocidad,....

Así que tendrías que entrenar en el gimnasio ejercicios de todos los grupos musculares Lunes, Miércoles y Viernes, para poder correr o nadar Martes, Jueves o Sábados.

Claro, que si las pruebas de fuerza las pasas sobrado, pero en resistencia vas muy mal, quizá con entrenar fuerza 1 día o 2 sobra, y el resto habría que dedicarlo a Resistencia,...



II. SOBRE LAS PRUEBAS DE LEVANTAMIENTOS DE PESO

SOBRE LAS PRUEBAS DE LEVANTAMIENTO DE PESAS POR ENCIMA DE LA CABEZA (HALTEROFILIA)

Se puede hacer con arrancada, o con el dos tiempos. El dos tiempos son 2 ejercicios diferentes: la cargada y el Push Yerk (o envión) Hay otro ejercicio que es importante para mejorar: el primer tirón de la cargada.

Lo mejor es que hagas el 2 tiempos. Tienes que dedicarle el principio del entrenamiento de pesas a los ejercicios olímpicos. Para alguien que consigue levantar en la prueba 65 Kg: realiza 3 series de 6-7 repeticiones de primer tirón con 80 kilos, 3 series de 5 repeticiones de cargada con 55 kilos, 2 series de 4 repeticiones de Push Yerk con 50 kilos.

Cada 3-4 semanas ves aumentando los pesos en 2-4 kilos, y de vez en cuando prueba los 2 tiempos

Los ejercicios olímpicos vienen de la halterofilia, y son utilizados por los atletas para mejorar la fuerza, y sobretodo la fuerza explosiva en piernas. Son fundamentales para mejorar en agilidad y velocidad, siempre que estén bien realizados. Existen aspectos básicos a tener en cuenta:

1. La espalda siempre debe estar completamente recta.
2. Para ello intentaremos sacar pecho, bajar el culo y mirar siempre al frente.
3. Así, la fuerza que realicemos siempre será casi en su totalidad con las piernas.
4. Si lo realizamos bien, ni los brazos ni las lumbares intervienen activamente en el ejercicio, sino que actúan como estabilizadores y sinergistas (ayuda)

También tienes que hacer en la musculación ejercicios de hombro y de pierna, además de todo lo que hagas para las demás pruebas.



12. SOBRE LAS PRUEBAS COMBINADAS (Tipo Yincana)

¿CÓMO ENTRENAR PRUEBAS FÍSICAS QUE SON CIRCUITOS CON PRUEBAS COMBIANDAS?

Se supone que cuando se hacen unas pruebas físicas, buscan medir todas, o la mayoría de las capacidades físicas del opositor. Las básicas son: velocidad, fuerza, resistencia y flexibilidad. Luego, estas pueden mezclarse y surgen la agilidad, velocidad-resistencia, fuerza-resistencia, etc.

Ya sea en pruebas aisladas o en pruebas tipo circuito americano, etc, siempre es recomendable entrenar todas las capacidades. La resistencia tanto con fondo largo, corto, fartleks, series, etc. La fuerza con ejercicios de musculación, levantamientos; la velocidad con salidas de reacción, cuestas, arrastres, multisaltos, etc. Claro, que poco a poco habrá que enfocar estos entrenamientos a lo que te pidan en las pruebas. Resumiendo: Si tu entrenas de todo, estas "fuerte", eres rápido, eres resistente, eres ágil,... Solo te quedará enfocar esas capacidades ya adquiridas a cualquier prueba.

Está claro que un circuito de estos habrá que practicarlo, ya sea por tu cuenta o en un centro de preparación donde lo tengan. La mayoría de veces, estos circuitos lo tienen en el parque de bomberos o en la instalación donde se van a realizar las pruebas, y suelen dejar que los aspirantes se acerquen a practicar. Por lo menos 3-4 meses antes tienes que ir practicándolo, porque podrás ver en qué fallas más (fuerza de piernas, de brazos, velocidad, o lo que sea) y podrás entrenar aisladamente eso que más fallas.