

Cargas de trabajo

Progresión sencilla

Es la que mayormente se emplea por los levantadores de pesas y debe aplicarse en otros deportes con personas experimentadas en el trabajo con pesas. Se llama **progresión sencilla** por que se mejora sólo mediante el aumento del peso, es decir, las repeticiones permanecen fijas.

SERIE	REPETICIONES	PESO (Kgs.)
1a.	4 - 6	8
2a.	4 - 6	12
3a.	4 - 6	16
4a.	4 - 6	20

Progresión doble

Es quizás el método más empleado para la mayoría de deportistas, y muy recomendable para los principiantes.

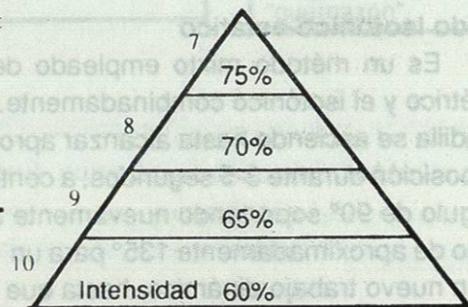
Consiste en elevar el volumen de la carga, a base de hacer más repeticiones y elevar el peso

SERIE	REPETICIONES	PESO (Kgs.)
1a.	5	8
2a.	7	12
3a.	9	16
4a.	12	20

Pirámides

Es muy popular entre los deportistas y consiste en realizar un número de series con sus repeticiones que van disminuyendo entre serie y serie, según va aumentando el cansancio. Tanto las series como las repeticiones son previamente determinadas teniendo en cuenta la capacidad individual del deportista. Ejemplo para un trabajo con cargas de media intensidad:

SERIE	PESO	REPETICIONES
1a.	60%	10
2a.	65%	9
3a.	70%	8
4a.	75%	7



Ejercicios para desarrollar y perfeccionar la fuerza:

Los ejercicios con pesas y según cuales sean los músculos a los que van dirigidos, se clasifican en:

- a) **Ejercicios generales:** Son los que permiten el desarrollo y aumento de los grandes músculos del cuerpo del atleta.
- b) **Ejercicios locales:** Son los que permiten el desarrollo de unos músculos determinados.
- c) **Ejercicios específicos:** Son los típicos de cada deporte y van encaminados a perfeccionar un movimiento o gesto concreto.

La siguiente es una clasificación de los ejercicios que integran el repertorio básico:

- Generales:

1. Cargada
2. Envión ("jerk")
3. Dos tiempos ("clean and jerk")
4. Arrancada de fuerza
5. Arrancada ("snatch")
6. Tirones

- Localizados: Para los brazos y el cinturón escápulo-humeral

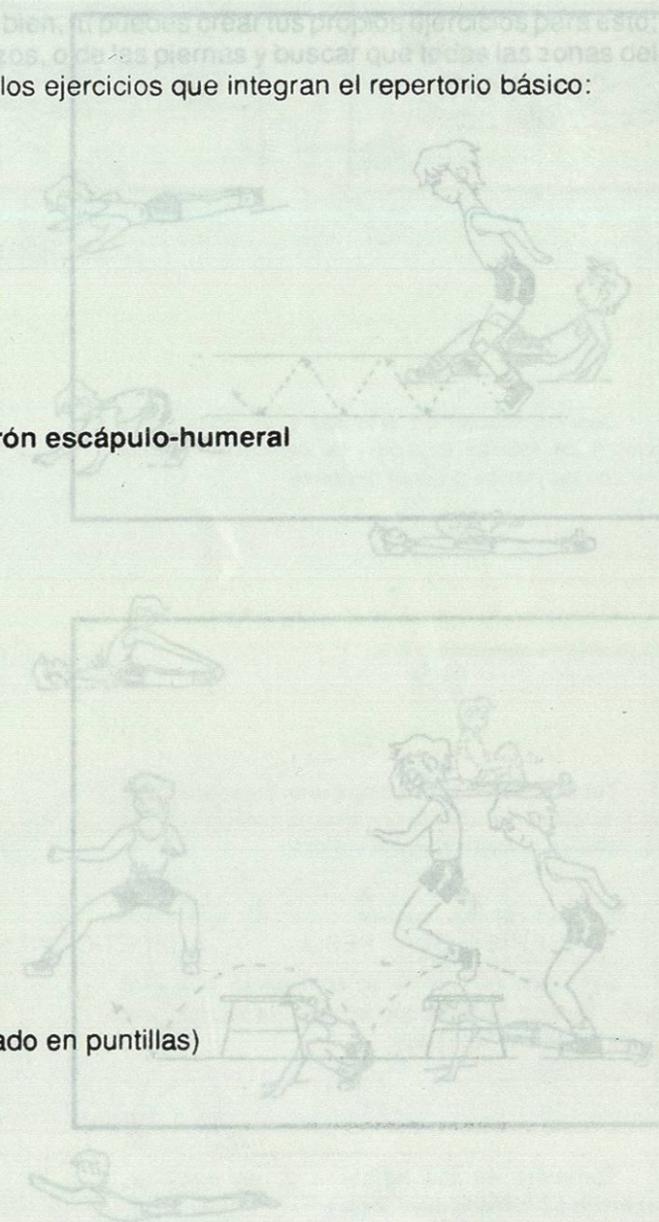
1. Pectorales
2. Hombros
3. Bíceps
4. Tríceps
5. Pulóver
6. Remo de pie
7. Remo inclinado

- Para el cinturón lumbo-abdominal.

1. Abdominales
2. Peso muerto
3. Reverencia
4. Flexión lateral de tronco
5. Rotación de tronco

- Para el cinturón lumbo-abdominal.

1. Media sentadilla (también terminado en puntillas)
2. Subir y bajar un banco
3. Saltos
4. Flexión de piernas
5. Flexión de muslos (psóas-ilíaco)
6. Marcha
7. Glúteos



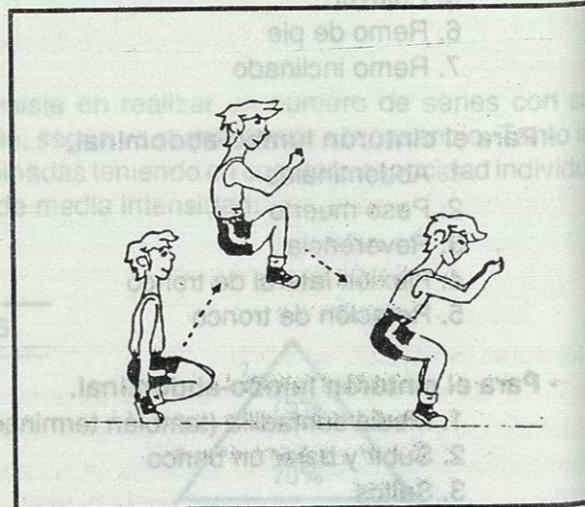
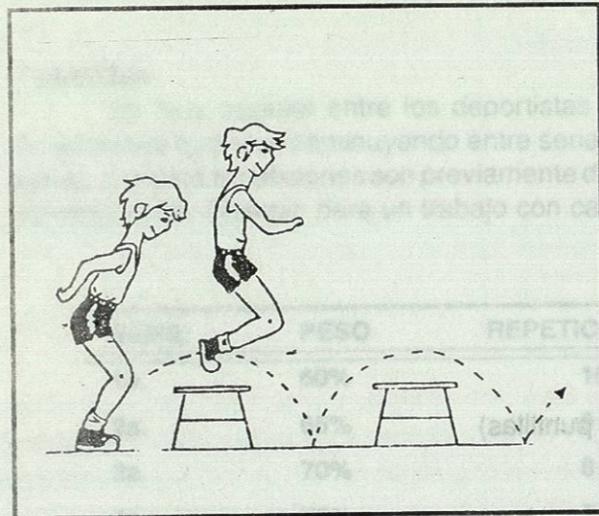
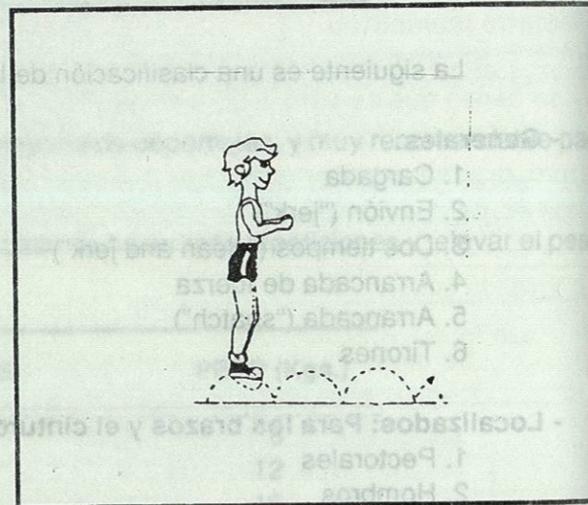
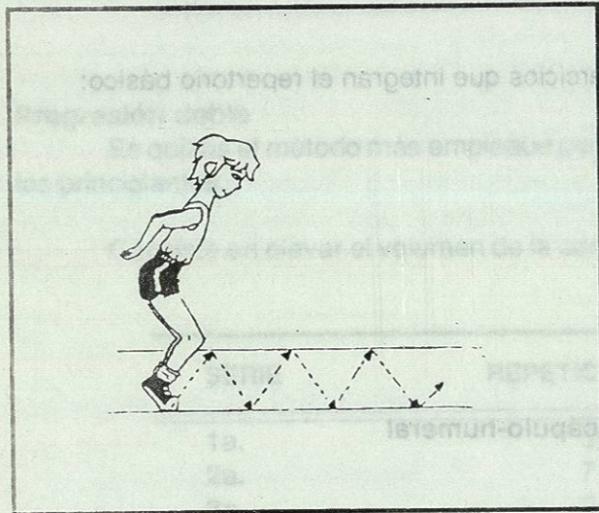
Ejercicios para desarrollar fuerza:

En el desarrollo y perfeccionamiento de la fuerza se utilizan diversos medios según la edad y el nivel del deportista: Ejercicios de multisaltos, ejercicios a manos libres, ejercicios con un compañero, ejercicios con aparatos manuales (balón medicinal, mazas, etc), ejercicios con aparatos del gimnasio y ejercicios con pesas

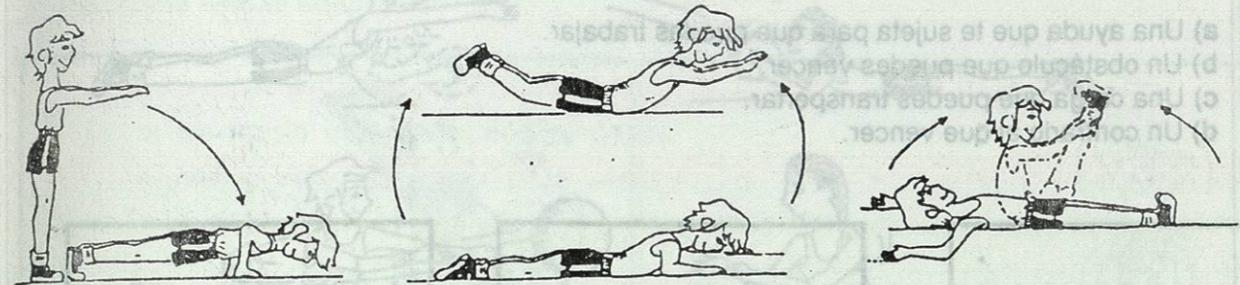
Ejercicios de multisaltos:

Estos producen un gran fortalecimiento de los tendones y ligamentos así como de los pequeños músculos que se encuentran en las piernas. Las sesiones de multisaltos no deberán exceder de los 20 minutos y deberán ser realizados un par de veces por semana.

Ejercicios a manos libres:



Ejercicios a manos libres:

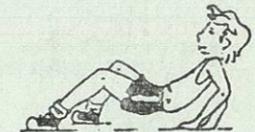


Estos ejercicios son sólo ejemplos: ahora bien, tú puedes crear tus propios ejercicios para esto; se cambian las posiciones del cuerpo, de los brazos, o de las piernas y buscar que todas las zonas del cuerpo trabajen.

1 Tendido prono, las manos apoyadas en el suelo; realiza flexiones y extensiones de brazos. Puedes variar la separación de las manos (1).



2 En cuadrupedia invertida, desplázate en todas direcciones (2).



3 Haz lo mismo en cuadrupedia (normal).



4 Tendido supino, lleva las rodillas al pecho (4).



5 En igual posición, haz lo contrario; eleva el tronco (4-5).



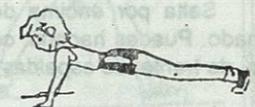
6 En la misma postura, eleva a la vez tronco y piernas (estas encogidas) (6).



7 Con las piernas separadas lateralmente, haz flexiones profundas sobre cada una de ellas (8).



8 En cuclillas y con las manos apoyadas en el suelo, extiende las piernas hacia atrás (9).



9 En posición tendido prono, los brazos extendidos, eleva el tronco, las piernas, o ambos a la vez (10)

