5 TRUCOS PARA ACORTAR TU SESIÓN DE FUERZA

01 ¿CÚANTO ENTRENAR?

- ≥ 4 SERIES SEMANALES
- HASTA 10 SERIES
- 6-15 RM PARA GANAR FUERZA E HIPERTROFIA

02 ¿QUÉ ENTRENAR?

- 1 EJERCICIO DE PIERNAS
- 1 EJERCICIO DE PRESS
- 1 EJERCICIO DE PULL
- MULTIARTICULAR
- BILATERAL

03 EN CASA

- BARRAS
- MANCUERNAS
- GOMAS ELÁSTICAS
- PESO CORPORAL

04 ESTRATEGIAS ENTRENAMIENTO

- SERIES DESCENDENTES
- SUPERSERIES

05 CALENTAMIENTO ESTIRAMIENTOS

- CALENTAMIENTO ESPECÍFICO
- ESTIRAMIENTOS SOLO CUANDO LA MOVILIDAD ARTICULAR ES EL OBETIVO

NO

Iversen, V.M., Norum, M., Schoenfeld, B.J., and Fimland, M.S. No time to lift? Designing time-efficient training programs for strength and hypertophy: A narrative review. *Sports Medicine.* (2021);51:2079-2095.

Diseñado por Santiago Sanz, Fisiólogo del Ejercicio en paralimpicos

PhD. en Sport Science , Fisiólogo de atletas

@santirun