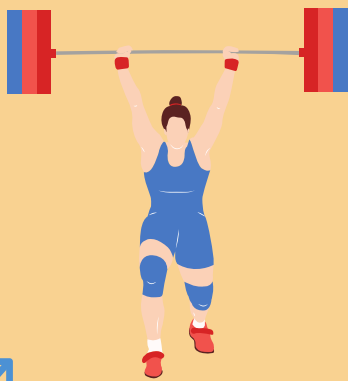


SOBRECARGA EXCÉNTRICA ¿VALE LA PENA?



FUERZA MÁXIMA 90% 1RM



3 SESIONES/SEMANA (8 SEMANAS)
4 x 4 90-95 % 1RM REC. 3 MIN
PRENSA HORIZONTAL

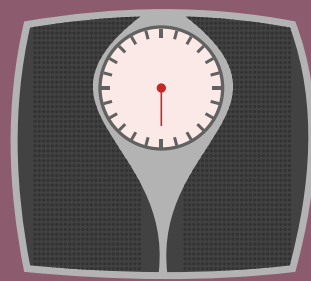
EXCÉNTRICO 150% 1RM + CONCÉNTRICO 90% 1RM



3 SESIONES/SEMANA (8 SEMANAS)
4 x 4 90-95 % + 150 % REC. 3 MIN
PRENSA HORIZONTAL

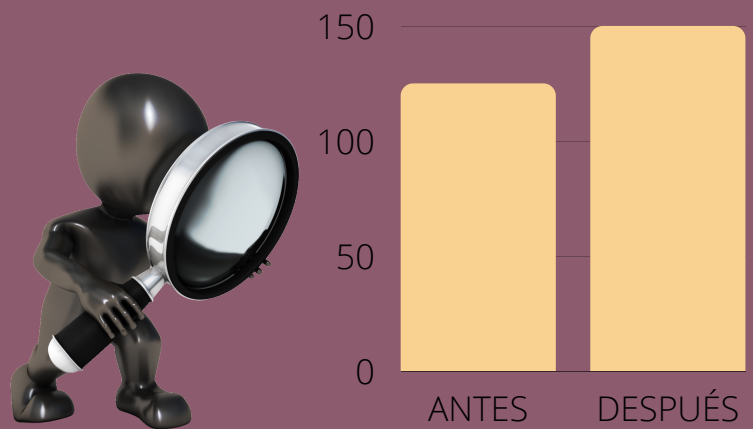
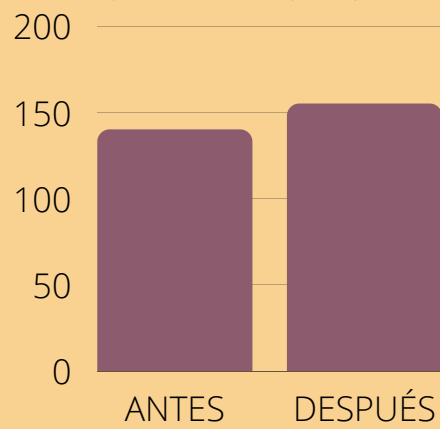


NO AUMENTÓ LA MASA CORPORAL



AUMENTÓ LA MASA CORPORAL
TRAS 8 SEMANAS (P < 0,05)

AMBOS AUMENTARON 1RM p < 0,001



AMBOS MÉTODOS
AUMENTARON LA
ALTURA DEL CMJ,
PERO NO SE
OBSERVARON
DIFERENCIAS ENTRE
GRUPOS



NO SE OBSERVARON MAYORES
BENEFICIOS EN EL GRUPO DE
EXCÉNTRICOS SUPRAMÁXIMOS,
COMPARADO AL GRUPO DE
FUERZA MÁXIMA TRADICIONAL!!!

Tøien T., Haglo H.P., Unhjem R., Hoff J., and Wang E. Maximal strength training: the impact of eccentric overload. *Journal of Neurophysiology*. (2018);120:2868-2876.

Diseñado por Santiago Sanz, Fisiólogo del Ejercicio en **paralímpicos**

PhD. en Sport Science , Fisiólogo de atletas



@santirun