



CLAVES PARA AUMENTAR LA FUERZA E HIPERTROFIA

Morton, R.W., Colenso-Semple, L., and Phillips, S.M.

Training for strength and hypertrophy: An evidence-based approach.

Current Opinion in Physiology. (2019);10:90-95.

FUERZA



CARGAS MÁXIMAS
(85-100% 1 RM)



DESCANSO ENTRE SERIES DE 2 A 5 MIN



VOLUMEN SEMANAL
<15 SERIES POR MÚSCULO



AUMENTO INGESTA PROTEICA HASTA
 $1.6 \text{ G} \cdot \text{KG}^{-1} \cdot \text{DÍA}^{-1}$



HIPERTROFIA



CARGAS SUBMÁXIMAS
(~70 % 1 RM)



DESCANSO ENTRE SERIES >1 MIN



SERIES HASTA FALLO MÍNIMO
3 SESIONES/SEMANA



AUMENTO INGESTA PROTEICA
 $\geq 1.6 \cdot \text{G} \cdot \text{KG}^{-1} \cdot \text{DÍA}^{-1}$



DISEÑADO POR SANTIAGO SANZ
FISIÓLOGO DEL EJERCICIO EN paralimpicos

PHD. EN SPORT SCIENCE

FISIÓLOGO DE ATLETAS



@SANTIRUN