

# ENTRENAMIENTO DE FUERZA PERIODIZADO



¿QUÉ MODELO DE PERIODIZACIÓN ES MÁS EFECTIVO PARA AUMENTAR LOS NIVELES DE FUERZA E HIPERTROFIAR?

## PERIODIZACIÓN LINEAL



- DE ALTOS VOLÚMENES Y BAJA INTENSIDAD A ALTA INTENSIDAD Y BAJOS VOLÚMENES
- EL MODELO INVERSO SE DISEÑA DE MANERA OPUESTA AL LINEAL CONVENCIONAL

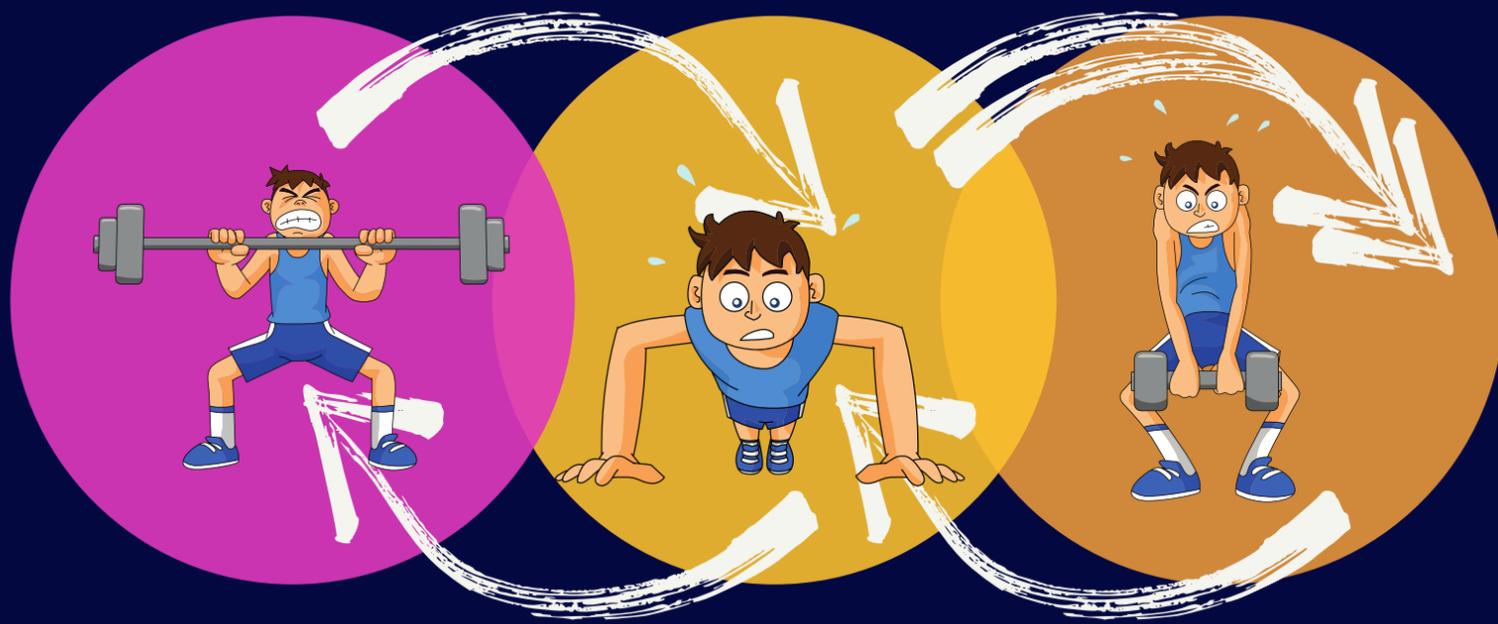
## PERIODIZACIÓN ONDULANTE



- VARIACIONES FRECUENTES DE CARGA
- LAS ZONAS DE CARGA VARÍAN DIARIAMENTE, SEMANALMENTE, CADA DOS SEMANAS ...

## EFFECTOS SOBRE LOS NIVELES DE FUERZA

- PO GENERARÁ MAYORES GANANCIAS EN FUERZA
- DEBIDO A CONTINUAS VARIACIONES EN LA CARGA



## EFFECTOS SOBRE LA HIPERTROFIA

- PARECE QUE PO DESENCADENA MAYORES GANANCIAS DE MASA LIBRE DE GRASA QUE PROGRAMAS NO PERIODIZADOS
- SE NECESITA INVESTIGAR ESTE PUNTO

## CONCLUSIONES

1. LOS PROGRAMAS DE FUERZA PERIODIZADOS AUMENTAN LOS NIVELES DE FUERZA, AUNQUE NINGUNO GENERE MAYOR HIPERTROFIA
2. EL MODELO ONDULATORIO PROVOCA MAYORES GANANCIAS DE FUERZA

Evans J.W. Periodized resistance training for enhancing skeletal muscle hypertrophy and strength: a mini-review. *Frontiers in Physiology*. (2019)

Diseñado por Santiago Sanz, Fisiólogo del Ejercicio en [paralimpicos](#)

PhD. en Sport Science, Fisiólogo de atletas



@santirun

