

¿REPETICIONES HASTA EL FALLO EN ENTRENAMIENTO DE FUERZA?

PARTICIPANTES

N = 14 HOMBRES

EDAD = 23,1 ± 2,2 AÑOS

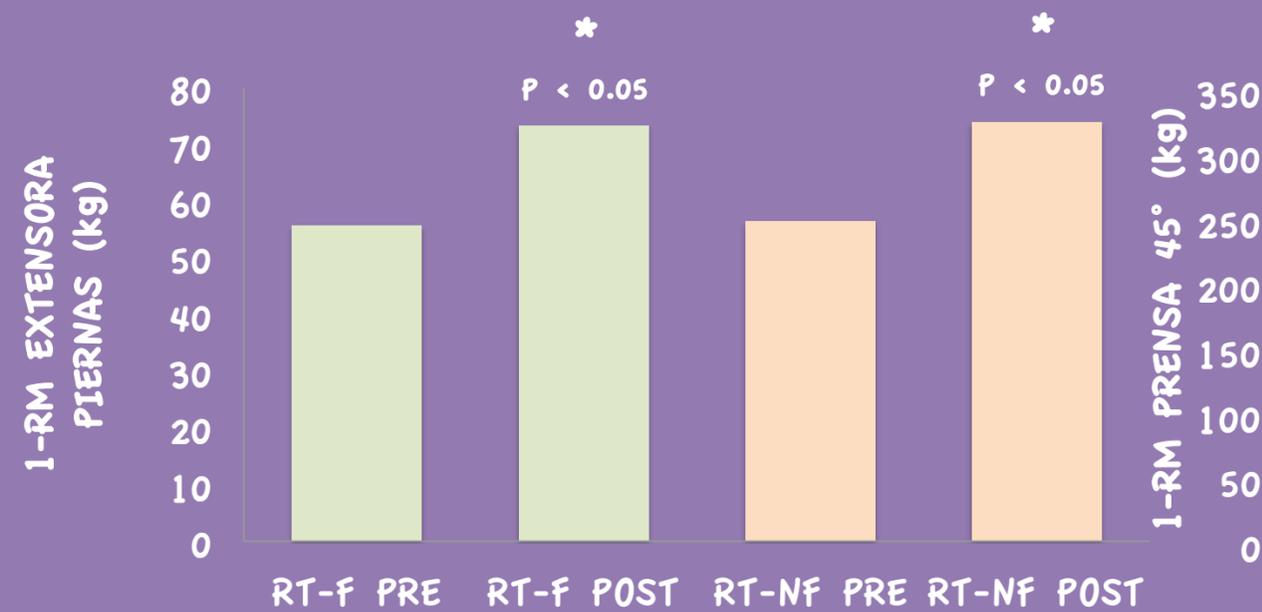
ESTATURA = 172,1 ± 5,1 cm

MASA CORPORAL = 74,4 ± 5,9 kg



RESULTADOS

	RT-F Δ(%)	RT-NF Δ(%)	DIFERENCIA ENTRE GRUPOS
ÁREA TRANSVERSAL	13,5	18,1	NO
ÁNGULO DE PENACIÓN	13,7	14,4	NO
LONGITUD DEL FASCÍCULO	11,8	8,6	NO
1-RM PRENSA 45°	22,2	22,6	NO
1-RM EXTENSORA DE PIERNAS	1,8	1,9	NO



BATERÍA DE TESTS



DISEÑO DE ESTUDIO



5 SEMANAS ENTO.
2 SESIONES/SEMANA

5 SEMANAS ENTO.
2 SESIONES/SEMANA

1-RM TEST

1 PIERNA REPETICIONES HASTA EL FALLO (RT-F)
1 PIERNA REPETICIONES SIN LLEGAR A FALLO (RT-NF)
75 % 1-RM PRENSA 45° Y EXTENSORA RODILLAS

BATERÍA DE TESTS

CONCLUSIONES



1. AMBOS MÉTODOS INDUCEN SIMILAR HIPERTROFÍA, GANANCIAS DE FUERZA Y CAMBIOS ESTRUCTURALES
2. NO SE OBSERVAN DIFERENCIAS EN NINGUNA VARIABLE ESTUDIADA ENTRE LOS MÉTODOS
3. SIMILAR ACTIVACIÓN MUSCULAR TRAS 10 SEMANAS DE ENTRENAMIENTO ENTRE MÉTODOS



Santaniello N, Nóbrega SR, Scarpelli MC, Alvarez TF, Otoboni GB, Pintanel L, and Libardi CA. Effect of resistance training to muscle failure vs non-failure on strength, hypertrophy and muscle architecture in trained individuals. *Biology of Sport.* (2020);37(4):333-341.

CREADO POR SANTIAGO SANZ

fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español

