

RESPUESTA DE RECUPERACIÓN Y ESTRUCTURAL AL TRABAJO EXCÉNTRICO VERSUS CONVENCIONAL

n = 11 HOMBRES

72 HORAS



TEST PREVIO (PRE)

5 DÍAS DE DESCANSO ENTRE ENTRENAMIENTOS
DISEÑO CONTRABALANCEADO CRUZADO



ENTRENAMIENTO

TEST 15 MIN

TEST 24 H

TEST 48 H

¿QUÉ MIDEN?

- ✓ POTENCIA LANZANDO BARRA AL 30 % (BTP30) Y 50 % 1 RM (BTP50)
- ✓ PRESS BANCA ISOCINÉTICO A 75 CM/S (ISOK75) Y 25CM/S (ISOK25)
- ✓ TEST FUERZA MÁXIMA ISOMÉTRICA (ISO)
- ✓ GROSOR DEL PECTORAL (PECMT)

TEST 1 RM PRESS BANCA

ENTRENAMIENTO 1 (80/80) 6 x 5 80 % 1 RM Rec. 150 s

ENTRENAMIENTO 2 (120/80) 6 x 5 80 % 1 RM FASE CONCÉNTRICA + 120 % 1 RM FASE EXCÉNTRICA REC. 150S

RESULTADOS RESPECTO A PRE TRAS 80/80

	BTP 30	ISOK75	ISOK25	ISO	PECMT
TEST 15 MIN	↔	↔	↓	↔	↑
TEST 24 H	↔	↔	↔	↔	↔
TEST 48 H	↔	↔	↔	↔	↔

↑↓ Diferencias respecto a PRE p ≤ 0,05



CONCLUSIONES

- ✓ EL ENTRENAMIENTO EXCÉNTRICO PROVOCA MAYORES DISMINUCIONES DE FUERZA Y POTENCIA
- ✓ LA RECUPERACIÓN AFECTA SOBRETUDO A MOVIMIENTOS A ALTA VELOCIDAD

RESULTADOS RESPECTO A PRE TRAS 120/80

	BTP 30	ISOK75	ISOK25	ISO	PECMT
TEST 15 MIN	↓★	↓★	↓★	↓★	↑★
TEST 24 H	↔	↓	↓	↔	↔★
TEST 48 H	↓★	↓	↔	↔	↔

↑↓ Diferencias respecto a PRE p ≤ 0,05;; ★Diferencias respecto a 80/80 p ≤ 0,001

- ✓ EL INCREMENTO EN PECMT FUE MAYOR (15,1 %) EN 120/80 COMPARADO A 80/80 (6,9 %) A LOS 15 MIN TRAS ACABAR LA SESIÓN
- ✓ SE RECOMIENDAN 48 HORAS DE RECUPERACIÓN TRAS UNA SESIÓN DE TIPO EXCÉNTRICO PARA RECUPERAR NIVELES DE POTENCIA

CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Bartolomei S, Totti V, Nigro F, Ciacci S, Semprini G, Di Michelle R, Cortesi M, & Hoffman JR. A comparison between the recovery responses following an eccentrically loaded bench press protocol vs. regular loading in highly trained men. *Journal of Human Kinetics*. (2019);68:59-67.