

CIRCUITO DE CONTRASTE



ENTRENAMIENTO DE FUERZA – MÉTODO DE CONTRASTE

"El método de contraste consiste en alternar cargas de diferente intensidad dentro de una misma serie de trabajo, combinando ejercicios con cargas pesadas y cargas ligeras. Esta variación busca estimular diferentes fibras musculares y optimizar la respuesta neuromuscular del deportista."

ENTRENAMIENTO

♦ Bloque 1: Sentadilla (tren inferior – dominante de rodilla)

3 series de:

- 8 repeticiones de sentadilla con carga (RIR 3)
 - + 12 repeticiones de saltos horizontales (o burpees / squat jumps como variantes)
 - 👉 *Recuperación corta entre ejercicios (15–30 seg)*
 - 🕒 *Descanso de 2 minutos entre series*
-

♦ Bloque 2: Walking Lunge (tren inferior – unilateral)

3 series de:

- 8 zancadas con carga (RIR 3)
 - + 12 saltos del segundo tiempo de segundo salto
 - 👉 *Recuperación corta entre ejercicios (15–30 seg)*
 - 🕒 *Descanso de 2 minutos entre series*
-

♦ Bloque 3: Press de banca (tren superior – empuje horizontal)

3 series de:

- 10 repeticiones de press de banca (RIR 3)
 - + 10 flexiones de brazos explosivas (pueden ser estándar o con rodilla)
 - 👉 *Recuperación corta entre ejercicios (15–30 seg)*
 - 🕒 *Descanso de 2 minutos entre series*
-

✅ **Indicaciones generales:**

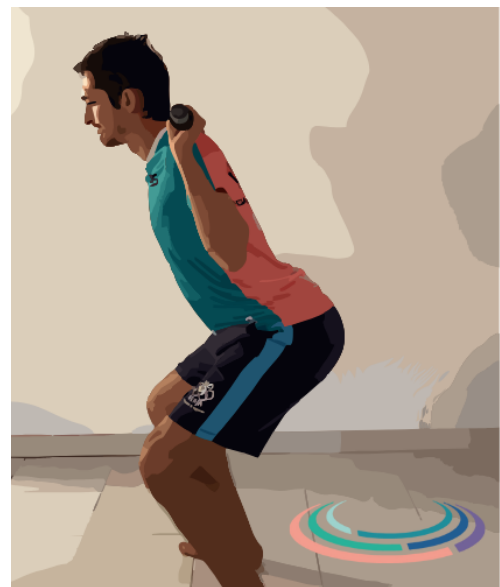
RIR (Repeticiones en Reserva): Es una forma de medir la intensidad del ejercicio basada en el esfuerzo percibido.

- Por ejemplo, **RIR 3** significa que, al terminar una serie, el atleta siente que podría haber realizado **3 repeticiones más** con buena técnica antes de llegar al fallo muscular.
- Este sistema ayuda a controlar la carga de forma individualizada, evitando el sobreentrenamiento y mejorando la autorregulación del esfuerzo.

EJERCICIOS

1. SENTADILLA

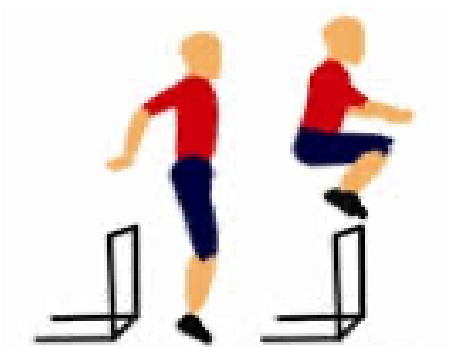
- Comienza de pie con los pies separados aproximadamente a la anchura de los hombros, con los dedos de los pies apuntando ligeramente hacia afuera.
- Mantén la mirada al frente y el pecho levantado.
- Inicia el movimiento bajando lentamente tu cuerpo hacia el suelo doblando las rodillas y empujando las caderas hacia atrás.
- Continúa bajando hasta que tus muslos estén aproximadamente paralelos al suelo o hasta donde tu movilidad te permita.
- Mantén la posición durante un breve momento y luego, utilizando la fuerza de tus piernas, empuja hacia arriba para volver a la posición inicial.
- Asegúrate de mantener los talones pegados al suelo durante todo el movimiento y evita que las rodillas se desplacen hacia adentro o hacia afuera en exceso.



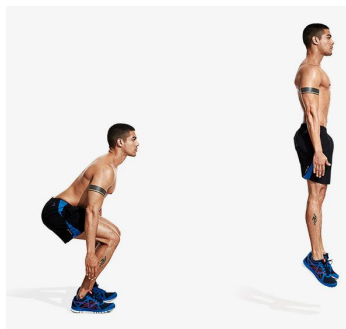
 **Video demostrativo** → [Haz clic aquí](#)

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

Saltos verticales



Squat Jump



Burpees



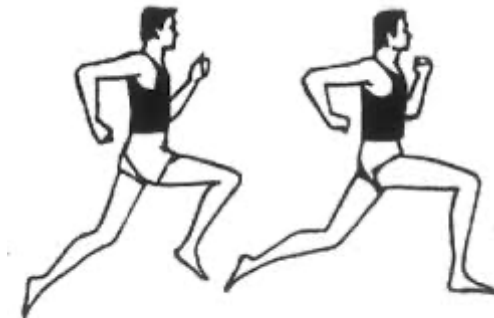
2. LUNGE

- Comienza de pie con los pies juntos y las manos en las caderas o a los lados del cuerpo.
- Da un paso hacia adelante con una pierna, doblando ambas rodillas para bajar el cuerpo hacia el suelo.
- Baja el cuerpo hasta que la rodilla delantera esté doblada en un ángulo de aproximadamente 90 grados, manteniendo la rodilla trasera cerca del suelo pero sin tocarlo.
- Mantén una postura erguida y la mirada hacia adelante durante todo el movimiento.
- Empuja con el talón de la pierna delantera para volver a la posición inicial, llevando la pierna trasera hacia adelante para dar el siguiente paso.
- Repite el movimiento con la otra pierna, alternando los pasos para caminar hacia adelante.
- Continúa caminando en zancadas hasta completar la distancia deseada o el número deseado de repeticiones.



EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

2º Triple



3. PRESS DE BANCA

- Acuéstate en un banco plano con los pies apoyados en el suelo, la espalda bien apoyada en el banco y las escápulas retraídas.
- Agarra la barra con las manos ligeramente más anchas que los hombros, con los dedos envolviendo la barra.
- Levanta la barra del soporte y llévala sobre el pecho, manteniendo los codos flexionados.
- Baja la barra hacia el pecho controladamente, manteniendo los codos cerca del cuerpo y la espalda plana en el banco.
- Detente cuando la barra casi toque el pecho, y luego empuja la barra hacia arriba, extendiendo los brazos y volviendo a la posición inicial.



- Exhala mientras empujas la barra hacia arriba y mantén la contracción en el pecho en la parte superior del movimiento.

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

Flexiones

