**ENTRENAMIENTO MUSCULAR**

**Curso de iniciación al entrenamiento de pesas.**

**Objetivos:**

* Este curso dará al alumno las herramientas necesarias para realizar sus propias rutinas de entrenamientos.
* Conocer los principales músculos y funciones.
* Reconocer una amplia gama de ejercicios localizados.
* Y normas de seguridad en la realización de cada ejercicio.

**Inicio:**

**Aspectos a considerar.**

Comenzaremos con esta pregunta *¿Qué capacidad queremos trabajar o entrenar?*, las opciones son varias, entre ellas tenemos, entrenamiento de resistencia, potencia, aumento de masa muscular (hipertrofia), o fuerza.

Cada una de estas capacidades antes mencionadas tiene su principal diferencia en la cantidad de series, repeticiones y resistencia con la que se trabaja.

***Repeticiones:*** *es la cantidad de veces que se realiza un movimiento.*

***Series:*** *es la cantidad de repeticiones realizadas.*

***Resistencia:*** *es el peso que se levanta en cada ejercicio.*

**Ejemplo:**

Realizaremos 3 series de 12 sentadillas con 30 kilos (resistencia).

Cada serie tiene 12 sentadillas y la resistencia o peso que tendrá que levantar serán 30 kilos

Realizamos 12 sentadillas con 30 kilos = 1 serie (esto lo repetimos 3 veces para tener las tres series.

**Cantidad de repeticiones y series por capacidad.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | repeticiones | series | Resistencia (peso) |
| Resistencia muscular | 15 – 20 | 4 - 6 | Hasta el 30% del RM |
| Potencia muscular | 12 - 15 | 4 - 6 | 30% - 60% del RM |
| Hipertrofia muscular | 8 – 12 | 4 - 6 | 60% - 85% del RM |
| Fuerza muscular | 1 – 5 | 4 - 6 | 85 -100% del RM |

**Músculos que debemos tener presente antes de trabajar.**

La imagen a continuación muestra los principales músculos de desarrollo estético, músculos de la parte anterior y posterior de cuerpo.

