

Ejemplo de Periodización del Entrenamiento Fitness

Escrito por: [Franco Parenti](#)

Bastante a menudo en lo que solemos llamar periodo de volumen, tenemos tendencia a insistir en el mismo entrenamiento y los mismos ejercicios que hace unos cuantos meses, debido normalmente a distintos factores; entre los cuales un excesivo cariño por algunos ejercicios, la convicción de que solo un entrenamiento de potencia nos puede venir bien o sencillamente la pereza en plantearnos en hacer cosas diferentes después de una dura temporada.

No quiero decir con esto que dicho planteamiento sea equivocado, incluso a muchos de vosotros os habrá aportado unos excelentes resultados, pero seguramente una preparación más variada y completa (por lo que se refiere a los estímulos entrenantes) nos permitirá evitar los estancamientos y prepararnos mejor para el periodo sucesivo.

Lo que vamos a necesitar es un sistema que involucre toda la temporada, empezando por marcar un macrociclo, de la duración de un mínimo de 6 meses, hasta un máximo de 9 (menos no nos permitirá dedicar el tiempo suficiente a cada fase del programa, como tampoco demasiado tiempo es recomendable) dividido en diferentes microciclos donde en cada uno de ellos trabajaremos diferentes calidades.

Aquí tenéis un ejemplo bastante sencillo para los que por primera vez quieran plantearse periodizar su próxima temporada. Existen sistemas mucho más completos y elaborados pero que tienen que ser totalmente personalizados.

1. El **primer ciclo**, obligatorio si llegamos de un periodo de inactividad, **está dedicado a un acondicionamiento general a través de la búsqueda de una mejor capilarización del músculo**, con un programa de trabajo que prevee, series entre las 12 y las 25 repeticiones y unos descansos breves entre series, que junto a una adecuada actividad aeróbica, provocará un aumento de la resistencia para mejorar la capacidad cardio respiratoria, y ejercicios de flexibilidad para una mayor movilidad articular, esto nos permitirá la máxima excursión en la ejecución de los ejercicios, beneficiando la efectividad de los mismos, la intensidad tendrá que ser moderada y tendremos que concentrarnos en la perfecta ejecución de los ejercicios y restablecer la conexión mente-músculo.
Tendremos que dedicar a esta fase un mínimo de 3/4 semanas.
2. El **segundo ciclo** estará **dedicado a la fuerza y la potencia** esto nos permitirá, mas adelante en la fase de hipertrofia, manejar mayores cargas para mejores estímulos, la repeticiones rondarán las 6/8 juntas a unas series piramidales, los descansos tendrán que ser lo suficientemente largos como para permitirnos recuperar completamente entre una serie y la otra, o sea que el agotamiento de la serie anterior no debe afectar la ejecución de la siguiente y aún más en las series piramidales, además es justo ahora que debemos centrarnos en trabajar con más prioridad e intensidad los grupos que mas nos cuesta desarrollar, porque sin este trabajo previo en el microciclo siguiente poco nos servirá machacarlos.

Este trabajo se podrá realizar dependiendo de nuestra forma física durante bastante tiempo, procurando, que de cada 3 semanas de entrenamiento duro, recuperaremos con

1 semana de sesiones menos intensas, para luego volver otra vez a la máxima intensidad.

- Después de esta fase, **si realmente tenemos algún punto débil, ha llegado la hora de trabajarlo**, antes de centrarnos en la recta final, en este caso el concepto es de dedicar al grupo, el máximo de la concentración y esfuerzo, mientras los demás grupos reciben justo lo necesario para su mantenimiento, no tendría ningún sentido especializar un grupo y seguir entrenando con la misma intensidad los demás, porque seguirían siendo, a pesar de nuestros esfuerzos los que mejor responderían.

En la práctica suele dar muy buenos resultados alternar 2 semanas de trabajo específico para la parte corporal ,utilizando las mas variadas técnicas (heavy duty, pre exhaustión, súper series, forzadas, negativas etc...) trabajando de una forma liviana el resto del cuerpo, con 1 semana de entrenamiento más equilibrado.

- En el cuarto nos centraremos en el volumen muscular** y será el que preceda al periodo en que queramos competir o estar en la máxima forma. Aquí el planteamiento será más variado, procuraremos mantener por lo menos un ejercicio básico por grupo muscular con un número de repeticiones bastante bajo para mantener lo más posible los niveles de fuerza conseguidos en el ciclo anterior, para pasar a otros ejercicios con un número de repeticiones más elevados y unos tiempos de recuperación un poco más cortos, con el objetivo de trabajar las distintas fibras musculares

No hay que olvidar que en los ciclos 1, 2 y 4 cada 3 semanas de entrenamiento intenso habrá que contar con una semana de descarga, donde reduciremos tanto el número de series por grupo muscular como la intensidad del entreno. Aquí tenéis resumido gráficamente el contenido de este artículo:

MACROCICLO				
	MICROCICLO 1	MICROCICLO 2	MICROCICLO 3	MICROCICLO 4
	Capillarización	Aumento	Especialización	Mantenimiento
	Resistencia	fuerza y potencia	grupos	calidades anteriores
	Elasticidad		carentes	hipertrofia
Duración	3/4 semanas	8/10	4/6 semanas	8/10
Sesiones semanales	3/4	4/5	4/5	5/6
Aeróbica	3/4	1/2	1/2	2/5
Estiramientos	si	si	si	si
Grupos por sesión	2/3	1/2	1/2	2/3
Series	10/12	8/12	5/6 - 12/15	8/20
Repeticiones	12/25	6/8 y piramidales	Todas las técnicas de intensidad	6/8 12/15