

## Protocolo estándar para el entrenamiento de la fuerza máxima

---

El trabajo de fuerza debe hacerse tras un pequeño calentamiento previo pero siempre en condic

iones en las que no haya fatiga previa. Por lo tanto, no es recomendable realizarlo tras una sesión larga o un trabajo de series de carrera, bicicleta, natación, etc.

En este protocolo, es importante que las repeticiones se ejecuten con la mayor velocidad posible.

- Primer mes:  
4-5 series x 6 repeticiones (12 RM\*), 45" recuperación entre series.
- Segundo mes:  
3 series x 10 repeticiones (15 RM), 1' recuperación entre series.
- Tercer mes:  
6-12 series x 1 repetición (4 RM), 30" recuperación entre series.

\* RM es la medida de la intensidad o carga, es decir, del peso o resistencia que se utiliza. Se entiende por RM (repetición máxima), el número de repeticiones que se puede hacer con una carga determinada. Es decir, realizar un ejercicio con una carga de 1 RM significa que se está utilizando un peso o resistencia con el que solo se puede hacer una repetición, no se podrían hacer 2. 4 RM significa que el peso utilizado es tal que con él solo podemos hacer 4 repeticiones, ni una más. Y así sucesivamente: 12 RM, nos permitiría hacer 12 repeticiones, pero ninguna más.

En la tabla siguiente se muestra una correlación entre repeticiones y porcentajes de 1 RM que puede ser útil para estimar esta última.

| Número de repeticiones | Porcentaje estimado de 1 RM |
|------------------------|-----------------------------|
| 1                      | 100                         |
| 2                      | 95                          |
| 3                      | 90                          |
| 4                      | 88                          |
| 5                      | 86                          |
| 6                      | 83                          |
| 7                      | 80                          |
| 8                      | 78                          |
| 9                      | 76                          |
| 10                     | 75                          |
| 11                     | 72                          |
| 12                     | 70                          |