# HIPERTROFIA AVANZADA

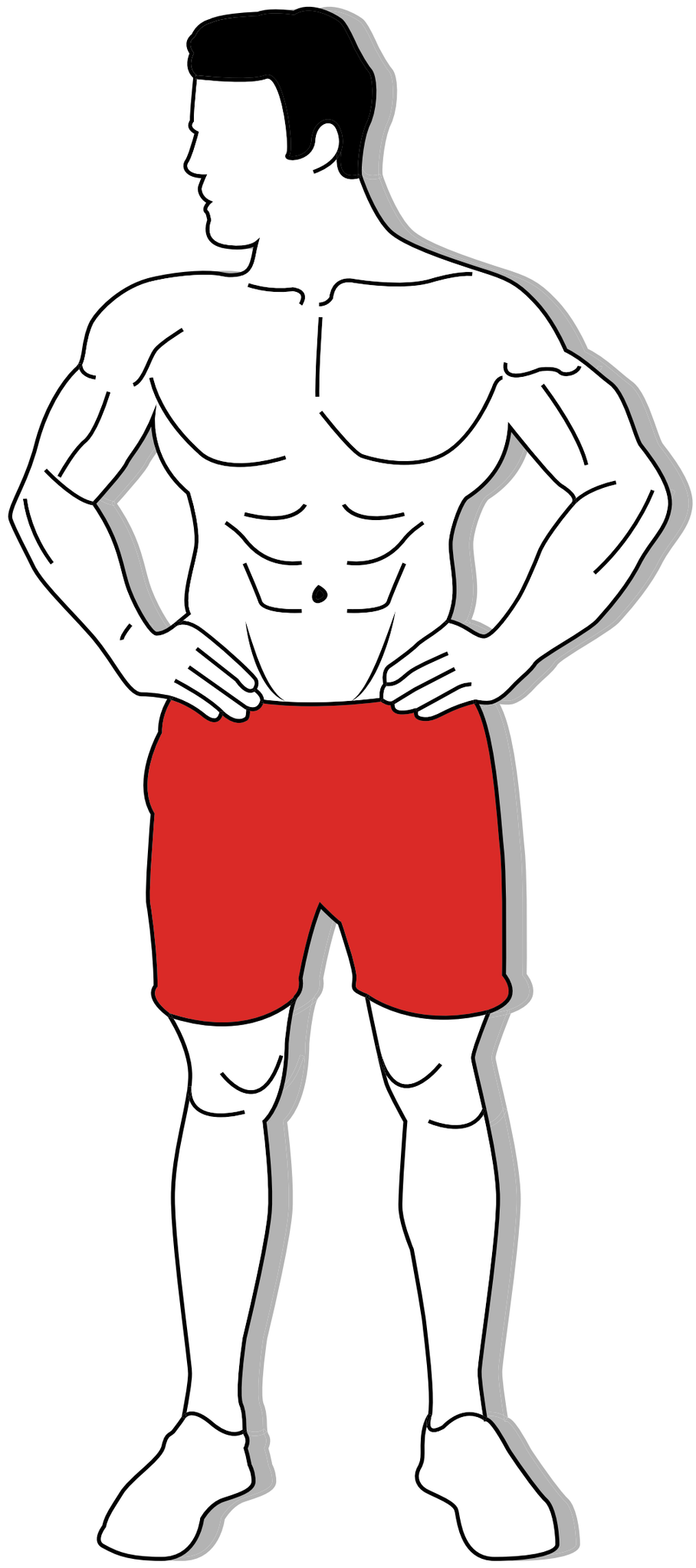
## MEJORA TU ENTRENAMIENTO CON ESTOS MÉTODOS

LSF
LOCURA SANA FITNESS

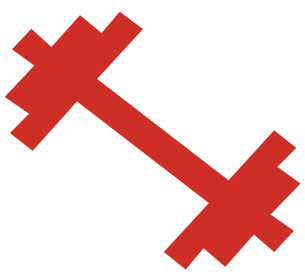
# ¿PARA QUÉ SON?

Estos métodos son herramientas que puedes incluir en tu repertorio de entrenamiento, pero no principios fundamentales a la hora de hacer tu programa. Debes saber que estos métodos pueden ser efectivos para:

- Ahorrar tiempo entrenando.



- Aumentar el volumen total de tu entrenamiento.



- Ayudarte a llegar al fallo muscular.

Todo esto con el propósito de ganar más músculo.

*#SéTuMejorNutricionista*

# 1 SERIES TRADICIONALES

Las series tradicionales son el método de entrenamiento que conocemos todos. Por ejemplo, el hacer 3 series de 8 repeticiones, donde realizamos 8 repeticiones, descansamos alrededor de 1 a 2 minutos y volvemos a hacer 8 repeticiones dos veces más, incluyendo los descansos.

# 2 REST-PAUSE

El método **pausa-descanso** normalmente se incorpora cuando queremos llegar al fallo o estar cerca de él.

Es tan simple como hacer nuestras repeticiones tradicionales, pero al terminar, vamos a incorporar un mini descanso e intentar hacer repeticiones al fallo.

Por ejemplo, puedes hacer 8 repeticiones tradicionales, después descansas 15 segundos, haces otras 4 repeticiones más, descansas otros 15 segundos y por último haces 2 ó 3 repeticiones.

*#SéTuMejorNutricionista*

## 3 DROP SETS SERIES DESCENDENTES

Las series descendentes siguen el mismo concepto que las series **pausa-descanso**, pero, en vez de bajar el número de repeticiones bajas el peso.

Por ejemplo, empiezas haciendo 8 repeticiones tradicionales, luego tomas un peso más liviano para llegar al fallo.

A continuación, tomas otro peso más liviano y lo repites hasta que ya no puedas más. Puedes programar el numero de series descendientes que te apetezcan.

# VENTAJAS DE AMBOS MÉTODOS

Lo positivo de estos 2 métodos es que **te ayudarán a aumentar el volumen total de tu entrenamiento** y, por lo tanto, a ganar más masa muscular.

También puedes completar el mismo número de repeticiones en menos tiempo, comparado con el método tradicional. Ideal para cuando dispongas de poco tiempo.

*#SéTuMejorNutricionista*

# CONTRAINDICACIONES

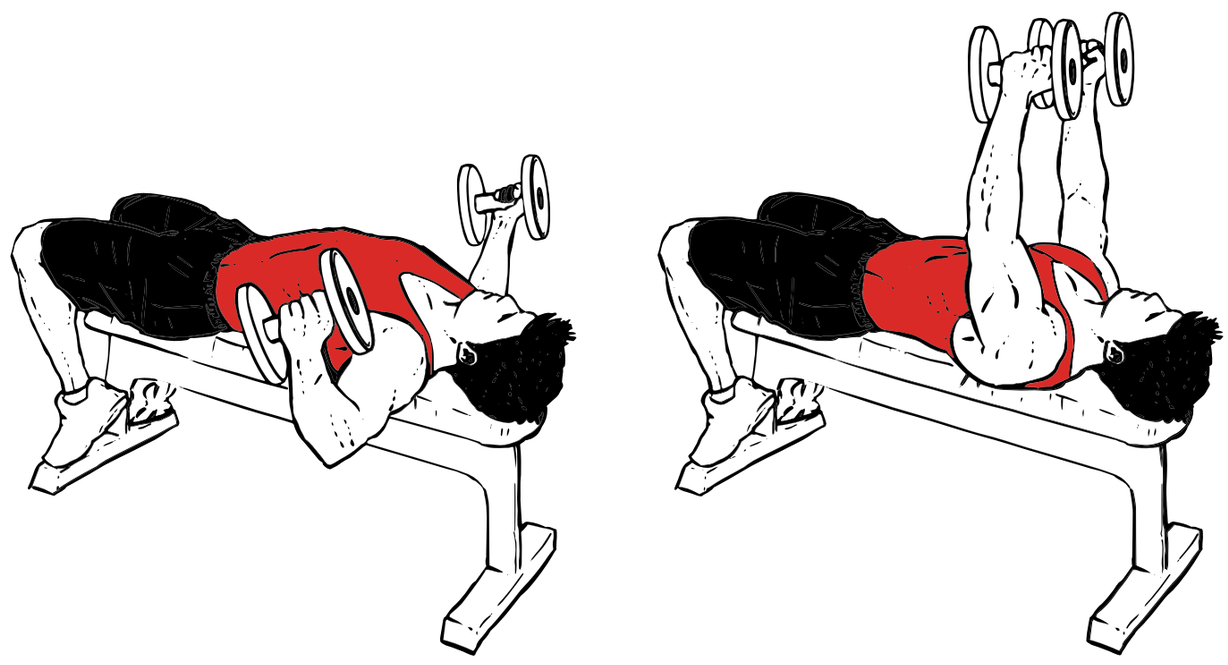
Lo que no es recomendable, es aplicarlos con movimientos grandes como una sentadilla. Sin embargo, sí los puedes utilizar para ejercicios accesorios con movimientos controlados.

# 4 ▶▶▶ SUPER SERIES

Consisten en realizar de forma continua dos ejercicios diferentes y sin descanso entre ellos.

Por ejemplo, puedes combinar el press militar para hombros y las aperturas con mancuernas.

Haces 8 repeticiones de press militar, 8 repeticiones de aperturas y descansas.



**APERTURA** 8 REPS

**PRESS MILITAR** 8 REPS

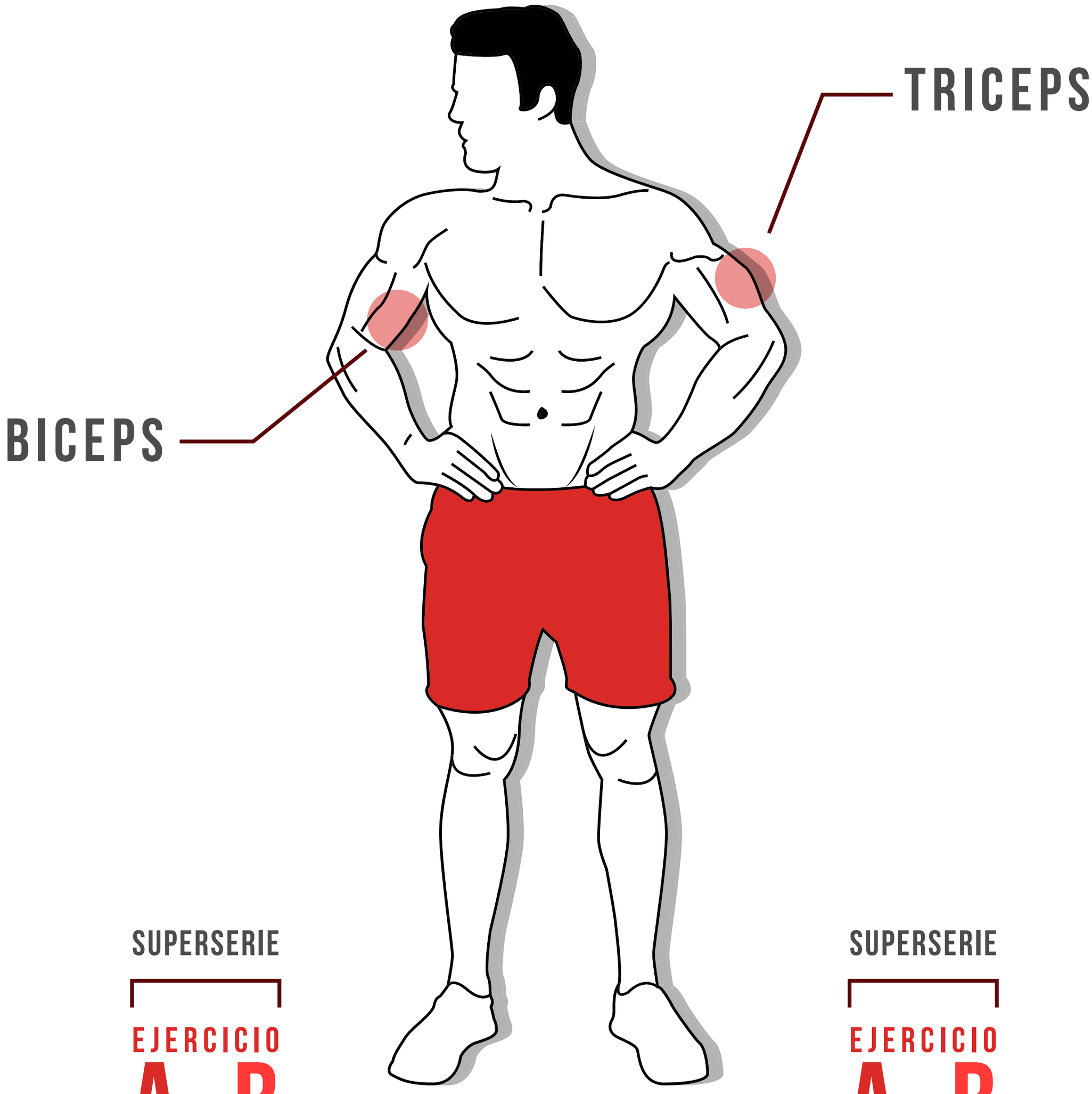
*#SéTuMejorNutricionista*

# 5 ▶▶▶ SÚPER SERIES ANTAGONISTAS

Con estas series aplicamos el mismo principio de las súper series tradicionales, pero con la condición de que los ejercicios sean músculos opuestos entre sí.

Por ejemplo, hacer una serie de bíceps y enseguida una de tríceps.

El beneficio de esto es que le das tiempo a tus músculos de recuperarse de la fatiga; mientras un grupo muscular trabaja, el otro descansa.




SUPERSERIE

EJERCICIO A 10

EJERCICIO B 10

SUPERSERIE

EJERCICIO A 10

EJERCICIO B 10

DESCANSO: 120 SEGUNDOS

#SéTuMejorNutricionista

ESPEREMOS QUE TE SEA ÚTIL PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL ENTRENAMIENTO Y EL VOLUMEN TOTAL DEL MISMO.

**¡QUÉ SIGA LA LOCURA!**

LOCURA SANA FITNESS