

Musculación aplicada a las artes marciales

Consta de 3 rutinas aplicadas durante un periodo de 9 semanas, al final del cual, comenzaremos de nuevo el ciclo.

	RUTINA 1 (4 SEMANAS x 3 DÍAS)
--	--------------------------------------



La intención de esta rutina es trabajar los músculos a una intensidad elevada para conseguir por un lado contracciones y extensiones rápidas de los músculos (lo cual favorece la ejecución de técnicas de kumite), a la vez que los cortos descansos entre cada serie nos proporciona la resistencia y fondo necesario para aguantar más tiempo un ritmo elevado en el combate.

Por tanto, estos ejercicios basados en superseries, se han de realizar con descansos cortos entre cada serie (de 45 a 60 segundos), y sin descanso al pasar de un ejercicio a otro dentro de la misma superserie. Los movimientos han de ser dinámicos y continuados, sin espacios muertos de tiempo al finalizar la contracción o extensión.

Esta rutina si se realiza correctamente, es muy sacrificada y fatiga considerablemente el organismo, debido a sus esfuerzos anaeróbicos y desgaste de glucosa, por lo que no es conveniente realizarla más de 4 semanas consecutivas. Hay que descansar el cuerpo con otro tipo de rutinas para formararlo en lugar de desgastarlo. Tampoco es conveniente realizarla inmediatamente antes de la práctica de las artes marciales, por lo que habría que alternar los días de la rutina con los días de práctica de nuestra arte marcial, y si ello no es posible, como mínimo un descanso de 4 horas entre una actividad y la otra (y siempre la musculación ha de realizarse

antes de una clase marcial).

Alimentación recomendada: dietas con alto nivel de carbohidratos (energéticos) y vitaminas.

DIA 1 DORSAL / BÍCEPS

- CALENTAR CON JALÓN TRAS NUCA (2 X 20)
- SUPERSERIE: JALÓN TRAS NUCA (4 X 12) + JALÓN AL PECHO (4 X 8)
- SUPERSERIE: DOMINADAS (3 X MÁXIMO) + REMO POLEA (3 X 10)
- ESTIRAMIENTO EN POLEA (3 X 12) + BÍCEPS POLEA ALTA (3 X 15)
- SUPERSERIE: CURL BARRA (4 X 10) + CURL MANCUERNA (4 X 8)
- CONCENTRADO (4 X 12) SIN DESCANSO

DIA 2 PECHO / TRÍCEPS

- CALENTAR CON PRESS BANCA HORIZONTAL (2 X 20)
- SUPERSERIE: PRESS BANCA INCLINADO (4 X 12) + IDEM MANCUERNA (4 X 8)
- SUPERSERIE: APERTURAS MANCUERNA (3 X 12) + FLEXIONES INCLINADAS (3 X 10)
- PRESS BANCA HORIZONTAL (4 X 10) + IDEM AGARRE CORTO AL ESTÓMAGO (4 X 8)
- SUPERSERIE: PRESS FRANCÉS (4 X 12) + FONDOS (4 X MÁXIMO)

DIA 3 HOMBRO / PIERNA

- CALENTAR PRESS MILITAR MÁQUINA (2 X 20)
- PRESS MILITAR MANCUERNA (4 X 15)
- SUPERSERIE: ELEVACIONES LATERALES (4 X 12) + IDEM $\frac{1}{2}$ PESO (4 X 8)
- PÁJAROS (4 X 12) + GEMELOS (4 X 15) SIN DESCANSAR
- EXTENSIONES FEMORALES (2 X 20)
- EXTENSIONES FEMORALES 1 PIERNA ALTERNA

(12-12-10-8-6-6)

– SENTADILLAS (4 X 18)

RUTINA 2 (4 SEMANAS x 3 DÍAS)

Cambiamos la intensidad de los ejercicios y la combinación de los músculos para no acostumbrar el cuerpo a rutinas cíclicas las cuales impiden o dificultan realizar movimientos o ejercicios que no realizamos normalmente. Las artes marciales tienen la ventaja de conseguir dominar tu cuerpo para que éste se convierta en agua (elemento que se adapta a cualquier vasija), y así poder acoplarnos a las

circunstancias que nos rodean en cada momento, para adaptarnos y salir airosos.



Trabajaremos a una intensidad menor y más aeróbica, sirviendo de descanso de la rutina anterior, tonificando al mismo tiempo la musculatura, ganando fuerza y potencia.

Descanso entre series 90 segundos, y entre ejercicios dentro de cada serie. De 60 a 70 segundos. Continuamos con los movimientos continuados de extensión y contracción sin parones hasta finalizar el ejercicio.

Esta rutina bien la podemos alternar con los días de ejercicio marcial, o realizarla momentos antes de una clase (aunque es lógico que rindiéramos un poco menos).

Alimentación recomendada: dieta combinada un 70 % proteína + 30 % carbohidrato.

DIA 1

DORSAL / PECHO

- JALÓN TRAS NUCA (1 X 20 + 4 X 10)
- JALÓN AL PECHO (3 X 8)
- REMO EN BARRA (1 X 10 + 1 X 8 + 2 X 6)
- REMO MANCUERNA (3 X 12)
- PRESS BANCA HORIZONTAL (1 X 20 + 4 X 10)
- PRESS BANCA INCLINADO MANCUERNA (2 X 10 + 2 X 8)
- APERTURAS MANCUERNA (3 X 12)

DIA 2

TRÍCEPS / BÍCEPS

- TRÍCEPS POLEA ALTA (1 X 20 + 4 X 10)
- PRESS FRANCÉS (2 X 10 + 2 X 8)
- TRÍCEPS PATADA MANCUERNA (3 X 12)
- BÍCEPS CURL BARRA (1 X 20 + 2 X 10 + 2 X 8)
- CURL BARRA INVERTIDO (3 X 10)
- CURL MARTILLO MANCUERNA ALTERNADA (3 X 12)

DIA 3

HOMBRO / PIERNA

- PRESS MILITAR MÁQUINA (1 X 20 + 3 X 10 + 2 X 8)
- ELEVACIONES LATERALES (4 X 10)
- ELEVACIONES FRONTALES (3 X 10)
- SENTADILLAS (1 X 20 + 2 X 12 + 2 X 10)
- EXTENSIONES CUADRICEPS (4 X 10)
- EXTENSIONES FEMORALES (3 X 10)

	RUTINA 3 (1 SEMANA x 3 DÍAS)
--	-------------------------------------

Realizamos esta semana una prueba de potencia a nuestro cuerpo, para ver como responde, al igual que de vez en cuando aceleramos de forma potente un vehículo para saber si aún puede aumentar con facilidad su velocidad. Romper una rutina de trabajo con ejercicios dispares favorece las artes

marciales, las cuales se basan en explosividad y cambios bruscos de intensidad física.

Los descansos entre series han de ser mayores para reponer el esfuerzo físico y conseguir un máximo potencial en el siguiente ejercicio.

Descanso entre series 2 minutos, y entre ejercicios de cada serie de 90 a 120 segundos.

Ahora sí que podemos realizar parones entre extensión y concentración del músculo para oxigenar y reponer el ATP y CP gastado en el esfuerzo.

Alimentación recomendada: dieta llena de carbohidratos.

DIA 1 **PECHO**

- PRESS BANCA HORIZONTAL (1 X 20 + 1 X 10 + 1 X 8 + 1 X 6 + 1 X 4)
- PRESS BANCA INCLINADO (2 X 10 + 2 X 6 + 1 X 3)
- PECK DECK EN MÁQUINA (2 X 10 + 2 X 6)
- APERTURAS MANCUERNA (3 X 10)

DIA 2 **TRÍCEPS / BÍCEPS**

- TRÍCEPS POLEA ALTA (1 X 20 + 2 X 10 + 1 X 8 + 1 X 6)
- PRESS FRANCÉS (1 X 10 + 1 X 8 + 1 X 6 + 1 X 4)
- PRESS FRANCÉS MANCUERNA (3 X 10)
- BÍCEPS CURL BARRA (1 X 20 + 2 X 10 + 1 X 8 + 1 X 6 + 1 X 4)
- CURL MANCUERNA (1 X 10 + 1 X 8 + 2 X 6)
- CONCENTRADO (2 X 10 + 1 X 8)
- CURL MARTILLO MANCUERNA ALTERNADA (3 X 10)

DIA 3

DORSAL / HOMBRO

- JALÓN TRAS NUCA (1 X 20 + 1 X 10 + 1 X 8 + 1 X 6 + 1 X 4)
- JALÓN AL PECHO (2 X 8 + 2 X 6)
- REMO EN BARRA (1 X 10 + 1 X 8 + 2 X 6)
- PRESS MILITAR MÁQUINA (1 X 20 + 1 X 10 + 2 X 8 + 1 X 6)
- ELEVACIONES LATERALES (2 X 10 + 2 X 8)
- PÁJAROS (3 X 10)

Por descontado queda, realizar series de abdominales y lumbares todos los días. Estas, se dejan a criterio de cada uno dependiendo de sus posibilidades. Hay que tener en cuenta que toda técnica se basa en una posición estable y fuerte, la cual conseguiremos gracias a mantener erguido y sujeto el tronco. De ahí la importancia de las abdominales, las cuales sostienen todo el tronco y mantienen firmes las articulaciones de los hombros para evitar posibles lesiones a la vez que imprimimos una mayor potencia en nuestros golpes.

Al acabar estas rutinas, como dije anteriormente, volvemos a comenzar por el principio. Veréis en 6 meses lo bien que os encontraréis y la potencia que ganareis en vuestras técnicas. Y no olvidéis seguir entrenando vuestra arte marcial.



Daniel Tchev – Sensei Karate Picanya