

CURSO MOOVEOSCHOOL
MÉTODOS DE ENTRENAMIENTO CON KETTLEBELLS

mooveo
MOOVEMENT SCHOOL

ANAFUENTES

ENTRENAMIENTO CON KTB
Pirámide o escalera



PIRÁMIDE O ESCALERA

Ladder (escalera) es una metodología rusa de entrenamiento de la fuerza, que conseguirá que mejores tu capacidad de una manera exponencial. Este método se basa en incrementar progresivamente una variable del entrenamiento (repeticiones, peso o disminución del periodo de descanso).

La pirámide comienza de una manera sencilla y se vuelve cada vez mas duro conforme pasan las series. Recuerda que no debemos sacrificar la técnica por la carga o las repeticiones. De modo que cuando entrenamos con pesos debemos evitar hacerlo en un entorno de carga que nos impida mantener esta premisa.

Lo importante es rotar la forma en la que aplicamos la pirámide.

¿QUE TIPOS DE PIRÁMIDE PODEMOS REALIZAR?

DE REPETICIONES

Esto es, añadiendo repeticiones sin variar el peso.
Para movimientos balísticos recomendamos:

5-10
5-10-15
5-10-15-20
5-10-20
10-20
10-15-20

Para movimientos GRIND recomendamos:

1-2-3
1-2-3-4
1-2-3-4-5
2-3-5
2-3-5-10-5-10

ENTRENAMIENTO CON KTB
Pirámide o escalera



¿QUE TIPOS DE PIRÁMIDE PODEMOS REALIZAR?

DE PESO

Incrementando el peso a medida que pasan las series pero manteniendo el número de repeticiones. Por ejemplo, este entrenamiento de hipertrofia para el press:

16kgX5reps iz+dcha
24kgX5reps iz+dcha
32kgX5reps iz+dcha
sin descanso entre las series.

DE TIEMPO

Especialmente en los movimientos balísticos. Cuando los swings sean pesados, no recomendamos intervalos largos por razones de seguridad.

¿QUE TIPOS DE PIRÁMIDE PODEMOS REALIZAR?

PIRÁMIDES INVERTIDAS

En las que en vez de ascender, desciende la variable, por ejemplo:

5-4-3-2-1/4-3-2-1/3-2-1...

SUPERSERIES DE EJERCICIOS: SERIES POR TIEMPO (AMRAP)

En las series por tiempo, para un tiempo determinado, marcar la intensidad de la carga sin olvidar que es una oportunidad de práctica, de modo que es posible descansar cuando sea necesario.