



## 06 Diseña tu entrenamiento: Frecuencia, Volumen e Intensidad

00:00

00:00

Hoy hablamos de las claves básicas para poder crear una **rutina de entrenamiento efectiva** para nuestros objetivos y circunstancias.

Hablamos nada más y nada menos que de la frecuencia, el volumen y la intensidad.



### Frecuencia de entrenamiento

se trata del número de veces que trabajamos un grupo muscular o un ejercicio en concreto a la semana. Por ejemplo en una rutina dividida donde el lunes se entrena el pecho, el martes espalda etc. Tendríamos una ^

frecuencia 1, mientras que en otras rutinas como las torso-pierna tendríamos una frecuencia 2 y en una fullbody haríamos una frecuencia 3 porque cada grupo muscular se entrenaría 3 veces a la semana.

Existen muchas maneras de distribuir tu rutina de entrenamiento con varias frecuencias por lo que no te cierres con las típicas rutinas divididas que normalmente hace todo el mundo, porque de hecho generalmente **no son las más adecuadas para ti.**

## Volumen de entrenamiento

El volumen es el número total de repeticiones completadas. Por ejemplo si tenemos una persona que hace 4 series de 10 repeticiones de dominadas, 4 series de 10 repeticiones de remos con barra y 4 series de 10 repeticiones de remos en polea. Estará haciendo un volumen total para la espalda de 120 repeticiones.

Otra manera de calcular el volumen es utilizar el peso que movemos. Como ejemplo, si hacemos 4 series de 10 repeticiones de remo con barra con 80 kilos, habremos movido un total de 3.200 kilos.

El volumen es importante porque a medida que vayamos adquiriendo experiencia en el gimnasio, necesitaremos más y más volumen para seguir progresando (os dejo el capítulo donde hablamos del [diario de entrenamiento](#), para que veais mejor la importancia que tiene la progresión). **Un principiante necesitará mucho menos volumen que un intermedio o que un avanzado.** No es lógico que un principiante comience haciendo un volumen desorbitado porque no le reportará los resultados que está buscando.


El volumen, al igual que la frecuencia se calcula semanalmente, por lo que **una rutina con más frecuencia no significa que deba tener más volumen** necesariamente. Veamos un ejemplo.

- Persona 1: Hace un entrenamiento convencional, dividido donde el día de espalda hace 3 ejercicios a 4 series de 10 repeticiones, dando un volumen total de 120 repeticiones (mismo ejemplo de antes).
- Persona 2: Hace una rutina fullbody donde entrena la espalda, además de todo su cuerpo 3 días semanales y realiza cada día un ejercicio de espalda a 4x10. Al final tendremos las mismas 120 repeticiones que la persona 1, pero divididas en 3 entrenamientos.

## Intensidad del entrenamiento

Esta es la variable más **subjetiva**. Mucha gente la relaciona con las sensaciones. Si el entrenamiento ha sido muy duro, decimos que ha sido muy intenso. Pero desde un punto de vista objetivo la intensidad debería medirse utilizando la carga que estás utilizando o el esfuerzo que estás realizando.

En cuanto a la carga, se utiliza la llamada **repetición máxima**. Significa que si eres capaz de hacer 1 repetición con 100 kilos en sentadilla, tienes una repetición máxima (RM) de 100 kilos. Entonces, si utilizas 80 kilos, estarás en un 80% de intensidad. Esto no es muy relevante para quien busque **estética**, pero tiene mucha importancia para quienes busquen aumentar su masa muscular.

La otra manera es utilizar la **RPE (Rate of Perceived Exertion)** que se trata de una escala donde se asocia el esfuerzo máximo con valores de 1 a 10 donde 10 es el esfuerzo máximo, como podéis ver en la imagen 

RPE Scale	Rate of Perceived Exertion
10	<b>Max Effort Activity</b> Feels almost impossible to keep going. Completely out of breath, unable to talk. Cannot maintain for more than a very short time.
9	<b>Very Hard Activity</b> Very difficult to maintain exercise intensity. Can barely breath and speak only a few words
7-8	<b>Vigorous Activity</b> Borderline uncomfortable. Short of breath, can speak a sentence.
4-6	<b>Moderate Activity</b> Breathing heavily, can hold short conversation. Still somewhat comfortable, but becoming noticeably more challenging.
2-3	<b>Light Activity</b> Feels like you can maintain for hours. Easy to breathe and carry a conversation
1	<b>Very Light Activity</b> Hardly any exertion, but more than sleeping, watching TV, etc

Este método tampoco lo considero muy objetivo, pero se está utilizando cada vez más como medida de intensidad. Sin embargo, si tu objetivo es hipertrofia no existe una intensidad única a la que trabajar. Generalmente se aconseja mantener el entrenamiento **entre 6 y 12 repeticiones** pero esto son solo números orientativos, no hay razón para no ir más allá de las 12 o hacer menos de 6.

No creas que hacer series con pesos ligeros es fácil ¿Has hecho alguna vez series de 40 o 50 repeticiones? Es muy divertido...

En fin, estas son las 3 variables fundamentales que debes utilizar para crear tu propio sistema de entrenamiento. No existe una rutina única, ni tal cosa como la mejor rutina de entrenamiento. Solo existen rutinas bien y ^ mal planificadas, así que planifica la tuya propia según tus objetivos y

necesidades. Si quieres que te ayude, no dudes en pedírmelo y contactar conmigo.

Para despedirme, quiero anunciaros que a partir de ahora podréis encontrar mi podcast en la radio online Ahora 3J Radio, donde se emitirán mis programas los Sábados a las 9:30am y los Lunes a las 13:00 pm (reposición). **[En el podcast digo a las 13:30 pm pero es un error, la hora correcta son las 13:00 pm]**

También dejo el enlace del episodio de las calorías para que se entienda la respuesta a la pregunta que me hace Tutto.

## ¿Cuál es tu perfil metabólico?



Descubre cuál es tu perfil metabólico y aprende qué estrategias debes seguir para optimizar tu metabolismo



## 2 comentarios en «06 Diseña tu entrenamiento: Frecuencia, Volumen e Intensidad»



**david romer**

octubre 30, 2017 a las 4:34 am

HOLA BRO

yo soy ciclista y pues necesito subir de nivel y pues estoy entrenado en bici dos horas diarias despues voy al gimnasio una hora en una rutina de dos veces y despues complemento con piscina una hora no se si este bien ??

[Responder](#)

**Luis Carballo Coach**

octubre 30, 2017 a las 2:49 pm

Hola David,

Realmente no está ni bien ni mal, lo que tienes que ver es cuáles son tus prioridades. Si tu prioridad es el ciclismo, deberías poner el resto de actividades en orden para que te ayuden a mejorar en el ciclismo. Tu entrenamiento en el gimnasio debería estar enfocado en mejorar el rendimiento con la bicicleta y las sesiones de



natación no deberían interferirte en tu recuperación para entrenar con la bicicleta. El único que puede saber si está bien eres tú. Si eres capaz con esa distribución de mejorar con la bicicleta y de ser mejor ciclista, entonces está bien. Pero si te afecta negativamente entonces deberías plantearte el hacer cambios. Un saludo!

[Responder](#)

## Deja un comentario

[Publicar comentario](#)