

TECNICAS AVANZADAS	DESCRIPCION	VENTAJAS	LIMITACIONES
Piramide	Se disminuye el numero de repeticiones en cada serie sucesiva, y aumentando el peso utilizado. Se empieza con un peso ligero en la 1era serie y altas repeticiones	El hecho de aumentar el peso progresivamente proporciona mayor sensacion de seguridad ya que en la ultima serie a realizar (la mas pesada) ya se lleva una buena cantidad de repeticiones encima	El aumentar el peso de forma progresiva, serie a serie, conlleva que al realizar la ultima serie del ejercicio, exista cierta fatiga, que conlleva que la carga a utilizar en dicha serie sea menor de lo que se podría estando fresco
Piramide Inversa	Se aumenta el numero de repeticiones en cada serie sucesiva, disminuyendo el peso utilizado. Se empieza con el maximo peso posible en la 1era serie y pocas repeticiones	El hecho de empezar la 1era serie con la carga mas elevada, permite poder utilizar intensidades altas en dicho ejercicio y una mejor progresion en cargas	El hecho de empezar la 1era serie con la carga mas alta puede conllevar una sensacion de inseguridad. Precisa de una buena fase de calentamiento - aproximacion para evitar lesiones
Superseries	Ejecucion de 2 ejercicios seguidos, sin descanso, para un mismo grupo muscular o para otro grupo muscular (superseries agonistas, superseries antagonistas...)	Permite ahorrar tiempo de entreno. Mejora la motivacion al disminuir los tiempos de descanso. Aumenta notablemente la congestion muscular	El 2º ejercicio esta limitado en intensidad (peso) por llevar algo de fatiga acumulada del primero, sobretudo al realizarse superseries agonistas (mismos grupos musculares trabajados en ambos ejercicios)
Triseries	Ejecucion de 3 ejercicios seguidos, sin descanso, para un mismo grupo muscular o para otro grupo muscular (triseries agonistas, triseries antagonistas...)	Permite ahorrar tiempo de entreno. Mejora la motivacion al disminuir los tiempos de descanso. Aumenta notablemente la congestion muscular	El 2º y 3er ejercicio estan limitados en intensidad (peso) por llevar algo de fatiga acumulada del primero, sobretudo al realizarse triseries agonistas (mismos grupos musculares trabajados en los 3 ejercicios)
Series Gigantes	Ejecucion de un elevado nº de (mas de 3) ejercicios seguidos, sin descanso, para un mismo grupo muscular	Permite ahorrar tiempo de entreno. Mejora la motivacion al disminuir los tiempos de descanso. Aumenta notablemente la congestion muscular	La intensidad (carga) de los ejercicios es, en lineas generales, muy baja (salvo para el 1er ejercicio). La carga (el peso que se utiliza en los ejercicios) es uno de los factores determinantes para lograr hipertrofia
Circuitos	Ejecucion de un elevado nº (mas de 3) de ejercicios seguidos, sin descanso, para diversos grupos musculares del cuerpo	Permite ahorrar tiempo de entreno. Mejora la motivacion al disminuir los tiempos de descanso. Mejora el nivel de fitness cardiovascular al disminuir los tiempos de descanso	La intensidad (carga) de los ejercicios es, en lineas generales, muy baja (salvo para el 1er ejercicio). La carga (el peso que se utiliza en los ejercicios) es uno de los factores determinantes para lograr hipertrofia
Series Descendentes	Ejecucion de una multiserie para un mismo ejercicio, donde se empieza con una carga elevada para unas pocas repeticiones, seguido de una descarga en el peso del ejercicio para poder realizar mas repeticiones, y así sucesivamente; todo ello sin descanso	Permite ahorrar tiempo de entreno. Logra una gran fatiga muscular sin menoscabo de la intensidad del entreno, puesto que se empieza con una carga elevada y se va disminuyendo progresivamente	Suele precisar de la colaboracion de un compañero de entreno que supervise la ejecucion del ejercicio y ayude en la descarga de peso, puesto que se trabaja cerca del limite y se busca minimizar los tiempos de descanso en las descargas de peso durante la serie
Pausa-Descanso	Ejecucion de una serie con pausas en la misma. Se realizan tantas repeticiones como sea posible con un peso elevado. Se descansa por un lapso de 10-20 segundos y se vuelve a utilizar el mismo peso para completar unas pocas repeticiones mas, y así sucesivamente	Permite ahorrar tiempo de entreno. Logra una gran fatiga muscular sin menoscabo de la intensidad del entreno, puesto que se utiliza una carga elevada y se mantiene durante toda la serie	Suele precisar de la colaboracion de un compañero de entreno que supervise la ejecucion del ejercicio, puesto que se trabaja cerca del limite. Sino se dispone de compañero, se recomienda utilizar maquinas que permitan trabajar cerca del fallo con seguridad
Forzadas o Negativas	Se realizan repeticiones excéntricas con pesos muy elevados (tanto que no permiten realizar la fase concéntrica por uno mismo). La fase concéntrica se lleva a cabo mediante la asistencia de un compañero	Permiten una intensidad (carga) muy elevada. Permite lograr mejoras en la fuerza notables y romper el estancamiento	El volumen del entreno puede llegar a ser demasiado bajo como para producir mejoras en hipertrofia (la hipertrofia se debe a una mezcla de tension suficiente + volumen suficiente). El riesgo lesivo es notable si la tecnica falla o se excede el uso de esta herramienta
Pre-Agotamiento	Mediante un ejercicio analítico o monoarticular (habitualmente) se persigue fatigar un grupo muscular en concreto. A posteriori se lleva a cabo un ejercicio básico o poliarticular que implique a dicho grupo muscular con el fin de aumentar el trabajo total que realice	Cuando un grupo muscular debil este limitando la eficacia de un ejercicio poliarticular para el resto de grupos implicados, utilizar la tecnica de pre- agotamiento para dichos grupos, permite trabajarlos duramente, evitando que grupo debil limite la efectividad del ejercicio poliarticular	El uso de ejercicios monoarticulares o analíticos como primer ejercicio limita la intensidad (carga) que pueda utilizarse en el ejercicio poliarticular que le sigue
Repeticiones Trampa	Realizar repeticiones "extra" con menoscabo de la tecnica de ejecucion del ejercicio, mediante impulsos o movimientos deliberados	Permite aumentar la cantidad de trabajo total realizado. No precisa de un compañero de entreno, como en el caso de las negativas, descendentes, etc.	Disminuye la seguridad del ejercicio
Repeticiones Parciales	Realizar una parte del recorrido de las repeticiones	Permite utilizar cargas muy elevadas ya que se suelen realizar las partes mas faciles del recorrido de las repeticiones	Solo se mejora en el tramo realizado, debido al principio de especificidad. Si en algun momento de la repeticion parcial con carga elevada se supera el rango de movimiento que se estaba llevando a cabo puede aumentar la peligrosidad y el riesgo lesivo
Movimientos Parciales al Final de la Fase Excéntrica	En los ejercicios de empuje o press se realiza uno o varios movimientos parciales al final de la fase excéntrica o negativa (de estiramiento) del ejercicio	Permite concentrar el trabajo en el momento mas duro del ejercicio lo cual aumenta de forma significativa la actividad electromiografica para los grupos musculares implicados. Permite utilizar pesos mas moderados pero con tensiones para el musculo suficientemente elevadas	El hecho de que se utilicen pesos totales mas bajos afecta a la progresion de cargas para dicho ejercicio. El limitado recorrido realizado lo convierte en un movimiento cuasi isometrico lo cual dificulta la sincronizacion del ejercicio con la respiracion y puede conllevar maniobra de valsalva
Contracciones Finales Al Final de la Fase Concéntrica	En los ejercicios de traccion y flexion se realiza una o varias contracciones finales al final de la fase concéntrica	Permite concentrar el trabajo en el momento mas duro del ejercicio lo cual aumenta de forma significativa la actividad electromiografica para los grupos musculares implicados. Permite utilizar pesos mas moderados pero con tensiones para el musculo suficientemente elevadas	El hecho de que se utilicen pesos totales mas bajos afecta a la progresion de cargas para dicho ejercicio. El limitado recorrido realizado lo convierte en un movimiento cuasi isometrico lo cual dificulta la sincronizacion del ejercicio con la respiracion y puede conllevar maniobra de valsalva
El 21	Realizar una multiserie que consta de 7 repeticiones en una parte del recorrido de las repeticiones, seguida de otras 7 repeticiones en otro tramo y seguida nuevamente de otras 7 repeticiones completas	Permite aumentar el volumen de trabajo total realizado. Permite incidir sobre las diferentes partes del recorrido (mas faciles - mas duras) de las repeticiones	La carga utilizada disminuye considerablemente respecto a las series simples