

Programación de carga y los días de entrenamiento del fuerza en banco (Bench Press)

Cuando nos disponemos a aumentar la fuerza de nuestro empuje, tenemos que entender que el motor principal para aumentar los niveles de fuerza en ese ejercicio es el tríceps, es algo común en la mayoría de los gimnasios no prestarle la debida atención a este músculo, en conceptos generales la mayoría de las personas sufren cuando se trata de subir la fuerza en este ejercicio, ya que no conocen los "secretos" del powerlifting, para comenzar a entrenar fuerza en banco lo más normal es entrenar 2 veces por semana, la mayoría de mis atletas tuvieron resultado con 3 veces y hasta 4 veces por semana, alternando las cargas, el volumen y la intensidad, entre ejercicios de fuerza máxima, hipertrofia, velocidad y resistencia a la fuerza, todo distribuido en un método conjugado, planificado de manera tal de aprovechar los ritmos de adaptaciones individuales, la idea de ser powerlifter es ser GRANDE, FUERTE Y RAPIDO... Continuará...

Prof. Ezequiel Costa

Entrenador de Atletas de

Powerlifting de elite