

## Número de series para aumentar de volumen

El número de series que tenemos que hacer por grupo muscular va a depender de factores como; la experiencia de entrenamiento del alumno, el número de grupos musculares que entrenamos en una misma sesión y por supuesto del tamaño del grupo muscular.

No hay un número ideal de series por músculo, pero si esta el sentido común, y para eso debemos aplicar como siempre los principios del entrenamiento, como son el principio de individualidad, sobrecarga progresiva, especificidad, relación óptima entre carga y recuperación, etc.



Un principiante debería empezar con un solo ejercicio por grupo muscular realizando sólo dos o tres series de ese ejercicio. El entrenamiento se enfocaría a una mejora de la fuerza resistencia ejecutando unas 12/15 repeticiones y entrenando todo el cuerpo en una misma sesión. El volumen total de series por sesión rondaría las 15/20 aproximadamente. Para un principiante este estímulo sería suficiente para obtener mejoras en fuerza y en masa muscular. Un error común de los que empiezan a entrenar pesas sin experiencia es que hacen excesivas series para un grupo muscular y entrenamientos excesivamente largos, retrasando de esta manera los progresos y aumentando el riesgo de lesión y sobrecargas.

Pasadas 6/8 semanas de adaptación podemos incrementar las series por grupo muscular así como el número de ejercicios por grupo. Para no hacer los entrenamientos excesivamente largos y cansados, al haber más series y ejercicios por grupo, se divide el trabajo del cuerpo en lo que se llama rutina de doble división, un día se hacen unos grupos y otro el resto. Por ejemplo, podemos hacer un día los músculos que empujan, por ejemplo: pecho, hombro, tríceps, con algo de trabajo de abdominal, y otro día los flexores, espalda y bíceps, con la pierna y algo de lumbar. He puesto un ejemplo, pero hay muchas más combinaciones. Podríamos hacer 6 series para los grupos musculares más grandes (dorsal, pecho, pierna) y 3 o 4 para los más pequeños (hombro, triceps, bíceps, gemelo). Tenemos que tener en cuenta que los músculos pequeños también son muchas veces estimulados en los ejercicios de espalda y pecho ya que intervienen en los movimientos como colaboradores del movimiento (sinergistas). Esto provoca que tengan ya un estímulo extra y con unas pocas series más tengan suficiente estímulo.

Más adelante, cuando ya tenemos más experiencia, podemos entrenar sólo dos grupos musculares por sesión e incrementar el volumen total de series y de ejercicios, pasando a hacer de 9 a 12 series para los músculos más grandes y 6/8 para los pequeños. Esta manera de dividir el entrenamiento nos permitirá entrenar más intenso cada grupo muscular y no acabar excesivamente agotados al entrenar tres músculos por sesión. Dividiríamos el cuerpo en tres días dando tiempo suficiente de recuperación a cada músculo entre entreno y entreno.

Soy de la opinión que no deberíamos estar más de una hora haciendo pesas, sin contar el cardio o calentamiento y los estiramientos. Si respetamos los descansos entre series y entrenamos intenso, una hora es más que suficiente para provocar un estímulo suficiente. Incrementar las series y los ejercicios nos puede funcionar al principio, pero después es la intensidad del esfuerzo el que nos va a hacer ganar fuerza y masa muscular. Tampoco estoy a favor de ir a entrenar al gimnasio sólo para entrenar un grupo muscular con una burrada de series. Llega un momento que el músculo está vacío de energía (glucógeno) y las series ya dejan de ser productivas. A parte, un grupo muscular por día supone que para poder entrenar todos los músculos una vez por semana tenemos que ir al gimnasio 5 o 6 días por semana, cosa bastante complicada y poco práctica.

En esto de las series no hay una recomendación exacta y perfecta, pero debemos utilizar el sentido común y aplicar los conocimientos de la fisiología del ejercicio. Lo que desde luego está claro es que no es necesario hacer 20 series para un pectoral y menos 16 para un músculo tan pequeño como el bíceps.

Quiero dejar claro que este tipo de rutinas divididas o por grupos musculares están enfocadas a entrenamientos de aumento de masa muscular o llamados de hipertrofia. Muchos clientes de gimnasios que van a entrenar al gimnasio no necesitan realizar este tipo de rutinas ya que no se adaptan a sus objetivos. —

Emmanuel Almela Bendicho  
Entrenador Personal (EXO)

w: <http://www.homsasport.com/fitness/exo-entrenamiento-por-objetivos>

E: [manuelalmela@me.com](mailto:manuelalmela@me.com)

M: 659 591717