

EFECTOS DEL TIEMPO DE DESCANSO INTRASERIE EN PRESS BANCA Y SENTADILLA

Cuevas-Aburto, J., Jukic, I., Chiroso-Ríos, L. J., González-Hernández, J. M., Janicijevic, D., Barboza-González, P., ... & García-Ramos, A. (2020). Effect of Traditional, Cluster, and Rest Redistribution Set Configurations on Neuromuscular and Perceptual Responses During Strength-Oriented Resistance Training. *Journal of Strength and Conditioning Research*.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN

Comparar el efecto agudo en series tradicionales, clusters y de descanso redistribuidas en la fatiga generada en press banca y sentadilla.

TRADICIONALES

3 series de 6 repeticiones con 3 minutos de descanso entre series.

N

CLUSTERS

3 series de 6 repeticiones con 30 segundos de descanso cada 2 repeticiones y 3 minutos de descanso entre series.

DESCANSO REDISTRIBUIDO

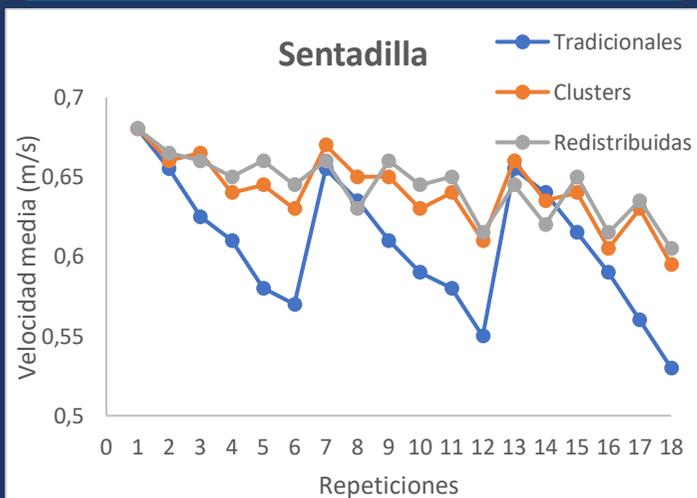
9 series de 2 repeticiones con 45 segundos de descanso entre cada serie.



EFECTOS DEL TIEMPO DE DESCANSO INTRASERIE EN PRESS BANCA Y SENTADILLA

Cuevas-Aburto, J., Jukic, I., Chiroso-Ríos, L. J., González-Hernández, J. M., Janicijevic, D., Barboza-González, P., ... & García-Ramos, A. (2020). Effect of Traditional, Cluster, and Rest Redistribution Set Configurations on Neuromuscular and Perceptual Responses During Strength-Oriented Resistance Training. Journal of Strength and Conditioning Research.

RESULTADOS VELOCIDAD SENTADILLA



1

Los clusters y series redistribuidas permiten conseguir más velocidad que las tradicionales con la misma carga.

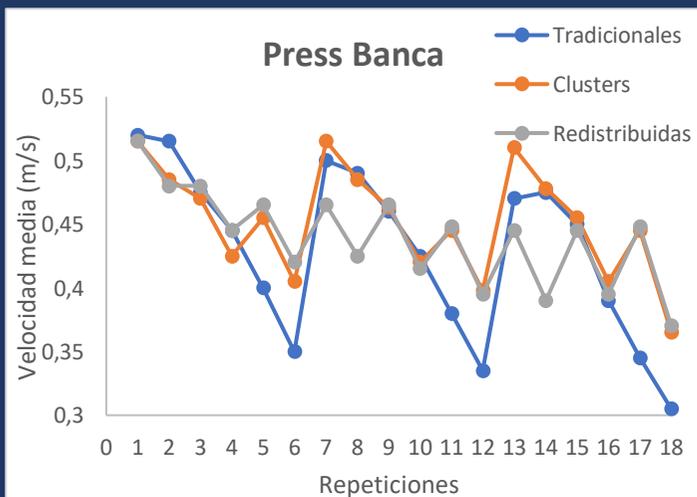
2

La fatiga neuromuscular se ve reducida con los cluster y las series redistribuidas durante la serie, comparado con las tradicionales.

3

En press banca las pérdidas de velocidad fueron mayores, por lo que sería conveniente aumentar los tiempos de recuperación.

RESULTADOS VELOCIDAD PRESS BANCA



APLICACIÓN PARA EL ARBITRAJE

Una configuración en clusters o con series redistribuidas nos permite fatigarnos menos durante la sesión o incrementar algo la carga con una similar fatiga neuromuscular.

Este tipo de estrategias nos permiten entrenar con la misma carga y una fatiga inferior, que puede ser adecuado en periodos de mayor cansancio o en los que nuestros tiempos de descansos no hayan sido los adecuados para entrenar, ya sea por viajes o circunstancias personales.