

El Programa de Súper-Acumulación

Sobreentrene, Descanse, y Crezca!

por Charles Poliquin

Precaución!

Honestamente, usted no tiene los testículos para usar este principio avanzado de entrenamiento que voy a detallar en este artículo. Este método de entrenamiento usualmente solo funciona con atletas de altísimo rendimiento—atletas forzados dentro del gimnasio y presionados por un entrenador muy exigente de nivel internacional.

El entrenamiento *es* brutal. Su cuerpo *va* a temblar. El efecto psicológico es agonizante. Su cabeza se *va* a revelar.

Usted *querrá* abandonar. Usted *querrá* saltarse el programa para hacerlo física y mentalmente más fácil. Muy pocos de ustedes siquiera intentarán hacer este tipo de entrenamiento.

Eso es bueno. La mayoría de la gente no debería intentar hacerlo. No es para ellos. También es muy probable que tampoco sea para usted. Usted *no puede* tolerarlo.

A pesar de todo eso, me han insistido para que hable de lo que voy a describir mas abajo, sobre este tipo de entrenamiento. Pero ya les he advertido.



Lo que no nos mata...

Pierre Roy, uno de mis primeros mentores en la metodología del levantamiento de pesas, una vez dijo que a menos que los atletas comiencen a quejarse de tendinitis, no están entrenando lo suficientemente duro. Deberían entrenar hasta que estén literalmente deprimidos, luego parar.

En otras palabras, si ud no está haciendo progresos en el gimnasio, auto-castíguese durante dos semanas—sobreentrene a propósito hasta que esté mentalmente deprimido y su cuerpo esté por fundirse—luego tómese cinco días de descanso. Cuando usted vuelva al gimnasio, logrará nuevos records personales.

La Hipertrofia, por ejemplo, es una adaptación a un estrés biológico. Si algo no lo mata, entonces cuando mas estrés le ponga encima, mas se adaptará. Si el calibre 22 no funciona, use un Magnum 44.

Este tipo de entrenamiento puede manipularse para trabajar para pura ganancia de fuerza, para desarrollar hipertrofia, o para corregir un grupo muscular o zona corporal débil. Este es el tipo de programa que yo haría si alguien me dice que voy a ganar un millón de dólares al año si gano 10 Kg. de masa muscular. (También contrataría algún psicópata que me obligue a ir al gimnasio y me retenga ahí.)

Sobreentrenamiento Planificado

La idea del sobreentrenamiento planificado no es nueva. Yo no la inventé; varios han llegado a estas mismas conclusiones. Algunos llegaron a esta idea de puro accidente.

Yo lo llamé Entrenamiento de Súper-Acumulación. Lo hice con el equipo nacional de sky de velocidad durante años y han ganado un numero record de medallas.

Veamos el modelo del Síndrome General de Adaptación de Hans Selye. Cuanto mas entrene una cualidad que desgaste, eventualmente, y teniendo en cuenta que le damos el descanso suficiente, mas alto el pico de supercompensacion. Usted se va a sentir como un muerto que camina al principio, luego como el Increíble hule cuando se recupere y comience a entrenar de nuevo.

Varios atletas han aprendido esta lección de la manera mas dura. “La Fatiga Enmascara al Rendimiento” dicen.

En otras palabras, cuando se entrena muy duro, no puede verse donde esta el potencial del atleta.

Este es un error que los Olímpicos novatos cometen: entrenan más y más cerca de los Juegos, luego rinden como la mierda en las Olimpiadas. Pero luego se toman una semana de descanso y van al Campeonato Mundial y logran un nuevo record. Los Coaches y atletas eventualmente aprendieron a entrenar realmente duro hasta tres semanas *antes* de las Olimpiadas

Un sistema similar se utilizó en Montreal durante años: dos semanas de tremenda paliza, una semana de recuperación. Es la base del sistema utilizado por varios Equipos Nacionales de Halterofilia exitosos en todo el mundo.



Usted puede beneficiarse de este estilo de entrenamiento? Si, solo si puede adherirse a el. Ahora hablemos de por qué eso no va a suceder probablemente.

“Ud debe ser débil para ser fuerte.” Paradigma de Medicina Ayurvedica

La idea es simple: entréñese brutalmente hasta agotarse durante dos semanas, tome cinco días de descanso, y vuelva para recomenzar y romper nuevas barreras de fuerza y tamaño. Pero hay un truco: durante las dos semanas de carga/sobreenentrenamiento forzado, su meta es perder fuerza...luego seguir entrenando!

Cuando la gente se debilita se detienen. Eso es un error con este programa. Usted debe continuar hasta que esté mucho más débil. Debe apuntar a una baja de 20% de fuerza. Entonces si el peso que usa para cierto ejercicio es 100 Kg. para series de 8, al final de las dos semanas debe costarle mucho hacer esas series de 8 con 80 kg.

Si pierde más del 20% mejor aun. He visto tipos perder tanto como 40%. Personas genéticamente delgadas pueden perder más; los mesomorfos pierden menos.

Si al final de las dos semanas usted esta feliz y con ganas de entrenar, entonces usted es un patético artista. Seguramente habrá usado las mancuernas rosadas en todos los ejercicios.

He visto tipos llorando, pidiendo para ir a casa! Si usted tiene pensamientos como los de asesinar al carnicero, porque subió el precio de la carne, entonces estamos en el buen camino.



El punto es, debe ser muy claro de que no va a abandonar por dos semanas. Iremos hasta el punto donde duelan todas las articulaciones, vemos los pesos estancarse. Podremos empezar las sentadillas con 135 Kg. el lunes y para el próximo viernes solo ser capaces de utilizar 110 kg. Ahí es donde sabemos que lo está haciendo bien.

Y ahí comienza la agonía física y psicológica. Y todavía hay más: también perderá músculo al principio. No es raro perder 3 a 7 Kg. de músculo las dos primeras semanas. Pero durante y después de su periodo de descanso, si come correctamente, ganará eso y quizá otros 3 a 5 Kg. de golpe.

Un hombre de 90 Kg. puede bajar a 83 u 84 Kg. al final de las dos semanas. Luego es muy probable que supere ampliamente su peso anterior y llegue a 93 Si sigue el programa y *Si* tiene la fortaleza testicular para aceptar las pérdidas iniciales.

Ha habido alguna investigación en USA y en Finlandia que al final de las dos semanas de carga realmente usted tiene un descenso en los niveles de Testosterona. Pero al final de su periodo de descarga usted tiene un *incremento* de Testosterona libre. Hay una alta correlación entre la cantidad de T que usted tiene y cuanta ganancia de fuerza hace.

Entonces, al final de las dos primeras semanas de este programa, usted:

- 1) Perderá fuerza
- 2) Perderá músculo
- 3) Estará crónicamente sobre entrenado
- 4) Le dolerán tendones y articulaciones
- 5) Estará brutalmente cansado (y aun así entrenará)
- 6) Estará mentalmente deprimido

7) Sentirá ganas de matarse o matar a otros

Si no experimenta estas cosas al final de dos semanas, entonces no lo hizo bien.

Pero vamos a mantener los ojos en el precio ahora. Esto no es una auto-tortura. Si puede aguantar estas dos semanas de carga, luego hacer apropiadamente los cinco días de recuperación, entonces, sin sombra de duda, romperá nuevos records de fuerza y/o tamaño.

Quedará literalmente con la boca abierta cuando comience el proceso de recuperación. Va a sentir como sus músculos empiezan a empujar la piel y sus amigos lo acusarán de estar tomando “algo”. Las recompensas son grandes...si sobrevive las dos primeras semanas.

El Programa de Súper-Acumulación

Normalmente no promuevo el entrenamiento de cuerpo entero, pero con este tipo de entrenamiento lo voy a hacer si su principal objetivo es la hipertrofia. Entrenaremos nueve veces por semana durante dos semanas.

Como es eso? No puede entrenar seis días por semana y en tres de esos días hacer doble turno?

Entonces jòdase. Esto no fue escrito para usted.

Plan de Hipertrofia de Cuerpo Entero

Entrene nueve veces por semana:

Lunes, Miércoles, Viernes—entrene doble turno

Martes, Jueves, y Sábado de mañana—entrene simple turno

Domingos—descanso

Lunes, Miércoles, Viernes

Turno AM

A1) Sentadilla, 5 x 4-6, 5 x 4-6, 40X0* tempo, descanso 100 segundos

*Esto significa cuatro segundos descenso, cero pausa, explote hacia arriba, cero pausa, luego repita las próximas reps.

A2) Curl Femoral 5 x 4-6, 5x 4-6, 40X0 tempo, descanso100 segundos

Nota: Las designaciones A1/A2 significa hacer una serie de sentadilla, descansar, hacer una serie de curl femoral, descansar, y repetir hasta hacer cinco series. Luego pasar a los ejercicios "B".

B1) Dominadas alejadas, 4010 tempo, descanso 100 segs.



B2) Fondos en Paralelas, tempo 4010, descanso 100 seg.



Turno PM

A) Despegue con toma de Arranque, desde plataforma (hiper despegue), 10 x 6, tempo 5010, descanso 3 minutos entre series.



B1) Fuerza de Hombros Sentado, palmas enfrentadas (semi-supinado), 5 x 6-8, tempo 4010, descanso 100 seg.

B2) Remo con Mancuerna, 5 x 6-8, tempo 2011, descanso 100 seg

Martes, Jueves, y Sábado de mañana

A1) Sentadilla Frontal, 5x4-6, tempo 40X0, descanso 100 seg

A2) Curl Femoral Arrodillado, 5 x4-6, tempo 40X0, descanso 100 seg



B1) Dominadas Toma Junta, agarre prono, 5 x 6-8, tempo 3011, descanso 100 seg

B2) Press Inclinado con Mancuernas, 5 x 6-8, tempo 3011, descanso 100 seg.

Puntos Críticos

- Cada serie es hasta que salgan los ojos afuera!
- No se cuenta el calentamiento, haga cada serie hasta el fallo concéntrico. En otras palabras, no haga una serie de 8 con un peso que pueda hacer 12. Haga series de 8 con un peso que pueda hacer solamente 8 reps.
- Si necesita disminuir el peso en cada serie para lograr las series requeridas, disminuya el peso no mas de 5%.

- Use sus métodos normales de recuperación: bebidas pre-entrenamiento, bebidas intra-entrenamiento, y post entrenamiento, beta alanita, o lo que sea. Lo va a necesitar. Tome al menos 40 gramos de BCAA durante cada entrenamiento. Si, dije 40 gramos.
- Su apetito subirá al principio durante el final de las dos semanas de carga, luego comenzará a disminuir. Eso es un signo de sobreentrenamiento por volumen. El segundo signo es que usted no puede dormir lo suficiente. Haga una siesta cada vez que pueda, cuanto mas duerma, mejor.
- Para combatir el dolor muscular profundo, tome diariamente 4-5 gramos del aminoácido Lisina. Los depósitos de Licina bajan cuando sobre entrenamos.
- Si usted elije sus propios ejercicios, recuerde que todos los movimientos que usa deben ejercicios “de oro”. Cada ejercicio debe involucrar al menos dos o mas articulaciones. No vuelos laterales, patadas de burro, o ejercicios de la revista *Men`s Health* hechos con los labios apretados.
- No me joda con la receta. Ante la duda, agregue mas entrenamiento, pero no cambie por ejercicios tontos. No haga bíceps con mancuernas sentado en una pelota suiza con un cuchillo en la boca como Rambo!



- Durante las dos semanas de sobre-compensación, si ud no se preocupa en comer cuatro gramos de proteína por cada kilo corporal, quédese en casa.
- No tome suplementos potenciadores de la Testosterona durante las semanas de carga. Usted quiere entrenar hasta el punto de deprimir la Testosterona! Guarde los potenciadores de Testo para los cinco días de compensación.
- No se preocupe por trabajo directo de brazos. Va a ganar buen tamaño de brazos sin trabajo directo de bíceps y tríceps durante este programa si elije fondos en paralelas, dominadas y presses.
- Ahora, si quiere usar ejercicios diferentes—sentadilla en la mañana, estocadas por la tarde, sentadilla frontal al otro día, luego sentadilla a una pierna, etc—eso

no importa. Pero, semana uno y semana dos deben ser idénticas. Usted necesita asegurarse de eso para ser capaz de ver si se debilita un 20% en esos mismos ejercicios.

- Consume 30 a 45 gramos de aceite de pescado por día durante la fase de carga. (no necesita hacer esto durante los cinco días de descarga porque querrá más calorías de los carbohidratos y no quiere bajar la respuesta insulínica con el aceite de pescado durante este periodo de descanso/reconstrucción adaptativa.)
- Debe hacer un contrato consigo mismo para hacer el trabajo. Regálese ud mismo una gran cena el último sábado a la noche. Idealmente, sino tiene entrenador, entrene con un equipo de tres compañeros.

Guía del Periodo de Recuperación de 5 Días

- Descanso es Descanso. No “trabajo regenerativo.” Aparte, si hace sentadillas en cinco sesiones de entrenamiento durante tres días, cree usted que va a querer correr por un estacionamiento tironeando un maldito trineo?
- Durante estos cinco días de descanso, querrá comer algo cada hora y media. Alterne comidas sólidas con líquidas. Siempre comience con las sólidas.

Despierte y tómese un desayuno altamente proteico—bife de búfalo con jugo, por ejemplo.

Noventa minutos más tarde, tome el equivalente a 250 gramos de proteína de suero y carbohidratos. Agregue 20 gramos de glutamina en estas comidas.

Eso es 80 gramos de glutamina por día durante sus cinco días de recuperación.

- Si usted no come, y come y come, no va a funcionar la cosa. Las Calorías son lo principal durante este periodo de recuperación.

Si no recupera el peso perdido, no hay problemas en comer calorías vacías. Coma helados si quiere. Cinco días no lo van a perjudicar tanto, especialmente considerando que el Americano promedio come eso casi 365 días al año.

- Masajes y acupuntura y kinesiología aceleran la recuperación. El masaje con hielo es para idiotas, solo eleva el cortisol, y no hace una mierda.
- Duplique la dosis de Alpha-Male durante este periodo de descanso. Al tercer día, va a estar tan caliente como una bailarina de caño, porque su Testosterona va a subir a niveles cercanos al techo.



- Una vez comience a sobrealimentarse sus articulaciones y tendones comenzaran a sentirse mejor. En esta fase de cinco días, toda su contextura y físico va a cambiar. Se va a sentir como el Increíble Hule!

De Vuelta al Gimnasio

Usted ha entrenado casi hasta desmayarse durante dos semanas, luego se tomó cinco días de descanso. Y ahora que?

Luego de su periodo de pausa, vuelva al gimnasio y haga su entrenamiento del lunes a la mañana de la fase de carga. Tome un día de descanso. Luego haga el entrenamiento del martes. Su objetivo acá es evaluar su progreso. Prepárese ud mismo para ver mas ganancias. Luego de eso, puede empezar el ciclo nuevamente si quiere.

Munición Gruesa

En los círculos pesistas, querrán verlo caminar como un zombie. Es ahí cuando se dan cuenta que es momento de descansar. No se ve como un zombie? Entonces no está entrenando lo suficientemente duro y necesita entrenar mas, luego descansar.

Hice una versión de entrenamiento de fuerza de este programa una vez para el equipo olímpico. El entrenador dijo que tuvo que relevar algunos miembros del equipo porque

el dinero para solventar gastos para las olimpiadas no alcanzaba. Le dije que luego de tres semanas yo le diría que integrante del equipo tendría las pelotas para ser campeón.



Fui al lugar de entrenamiento y concentración tres semanas mas tarde y vi a cinco miembros del equipo en una esquina sentados con la cabeza baja como si alguien le hubiera matado a su perro. Se veían deprimidos, algunos estaban pálidos, otros tenían temblores. Le dije al entrenador que se quede con esos tres y elimine al resto. Los otros miembros del equipo estaban parados, riendo y charlando, en otra esquina del gimnasio. Claramente se notaba que no habían seguido el programa. Entonces mantuvo a los muchachos deprimidos y elimino al resto, ese mismo día. (Los alemanes no andan con vueltas.)

Los zombies se tomaron sus cinco días. Luego de eso, un miembro del equipo, que solo pesaba 77 Kg., volvió e hizo tres dominadas con agarre ancho, con 55 Kg. colgando de su cintura. Logro record olímpico en la competencia.

Como esos atletas, ud debe entrenar cuando esté débil. Debe presionarse a si mismo, física y mentalmente, para alcanzar los beneficios masivos de este tipo de entrenamiento. Si quiere romper sus mesetas de entrenamiento, debe usar munición gruesa. Y este programa es el arma mas grande que tengo en mi arsenal.

La pregunta es, usted es lo suficientemente hombre como para jalar el gatillo?

Sobre el autor

Charles Poliquin es denominado el entrenador de fuerza mas exitoso del mundo. Ha pasado años investigando en journals Europeos, de habla inglesa, francesa y alemán. Ha perfeccionado el arte de escribir rutinas que producen resultados, y sus libros y cursos son la culminación de sus teorías y conocimientos. Para mas info, visite <http://charlespoliquin.com>

(Traducción al español: Javier J. Sáez)