



FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N°02

TÍTULO DE LA UNIDAD: "ASUMIMOS UNA CULTURA DE PREVENCIÓN"

TEMA: METODO PIRAMIDAL

ÁREA: EDUCACION FISICA	NIVEL: SECUNDARIA	GRADO Y SECCIÓN: 5 A-B-C-D
DOCENTE: DANNY ERIK SIMEON COAQUIRA PAXI		
COMPETENCIA	CAPACIDAD	DESEMPEÑO
SE DESEMVUELVE DE MANERA AUTONOMA A TRAVES DE SU MOTRICIDAD	Comprende su cuerpo	Coordina su cuerpo y da respuestas motrices eficaces durante la práctica de diversas actividades físicas, monitoreando las mejoras en el control de su cuerpo en donde se aplique la comprensión de las fases de movimiento, y la preparación y ejecución de las acciones, con seguridad y confianza.

SISTEMA PIRAMIDAL

FUNDAMENTACION

Dentro de todas las posibilidades, métodos y formas de llegar a nuestros objetivos de mejorar nuestras capacidades físicas motoras, existe una, orientada hacia la fuerza o la resistencia de los grupos musculares a trabajar en el ejercicio, que se denomina método piramidal.

En esta ocasión vamos a explicar la definición del método piramidal, en qué consiste, cuáles son sus aplicaciones según el enfoque que se quiera dar, variantes, ventajas y desventajas de elegir entrenar con este método. Una buena forma de complementar sus entrenamientos, sorprender a sus organismos desafiándolos cada vez que nos dispongamos a entrenar y retarse mentalmente a nuevos desafíos, ya que solo desafiándonos, podemos llegar a metas más altas. El que apunta alto, llega alto

<p>CONCEPTO ¿QUE ES EL METODO PIRAMIDAL?</p> <p>El entrenamiento piramidal es un tipo de entrenamiento de peso para potenciar fuerza y desarrollar músculo. Se diseñó con la intención de aliviar las cargas máximas de las primeras series, de modo que se pudiera aumentar de peso paulatinamente hasta llegar al objetivo de peso establecido en cada entrenamiento. Hoy te contamos todo sobre el entrenamiento piramidal.</p> <p>El método piramidal debe su nombre debido a su estructura: se basa en el incremento y decrecimiento paulatino del peso que debemos lastrar (si lo requerimos en un ejercicio con lastre) o si lo preferimos sin peso adicional, un incremento o decrecimiento paulatino de las repeticiones. Todo este aumento y descenso de las repeticiones y/o peso, se da de forma escalonada entre cada serie para un solo ejercicio, con el objetivo de poder reclutar un altísimo número de fibras musculares, como podemos ejemplificar en la siguiente imagen:</p> <div data-bbox="183 1742 686 2004" data-label="Figure"> <table border="1"> <caption>Pyramid Training</caption> <thead> <tr> <th>Set</th> <th>Repetitions</th> <th>Weight</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>4</td> <td>6-8</td> <td>Very Heavy</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>8</td> <td>Heavy</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>10</td> <td>Moderate</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>12</td> <td>Light</td> </tr> </tbody> </table> </div> <p>Cómo se aprecia en la imagen, en la primera serie hacemos 12 repeticiones, en la segunda 10, en la tercera 8 y en la cuarta entre 8 y 6 repeticiones, a modo de ejemplo.</p>	Set	Repetitions	Weight	4	6-8	Very Heavy	3	8	Heavy	2	10	Moderate	1	12	Light	<p>BENEFICIOS DEL ENTRENAMIENTO PIRAMIDAL</p> <p>Si comenzáramos un entrenamiento de peso con una carga elevada sin un calentamiento previo, el riesgo de lesiones sería demasiado elevado, lo que no sería seguro. Así que, el mayor beneficio del entrenamiento piramidal es que permite aumentar masa muscular y fuerza sin tanto riesgo, incluso hipertrofia muscular.</p> <p>Sin embargo, hay algunos detractores de este tipo de entrenamiento, porque consideran que el cambio brusco de intensidades que recibe el organismo no permite un resultado sustancial, al menos no tanto como entrenamientos con intensidades más equilibradas.</p> <p>Algunos entrenadores buscan un término medio y deciden usar el método piramidal pero con intervalos de potencia menos bruscos. Es decir, en vez de usar el método clásico en el que comienzas con repeticiones altas de 15 a 20 con poco peso y terminas con tan sólo 5 repeticiones con mucho peso, se opta por acortar el rango de potencia, por ejemplo variando de 8 a 4 repeticiones, para que el esfuerzo sea menor y el organismo no llegue al final del objetivo de peso estresado y cansado.</p> <p>PARA QUIEN ES INDICADO EL ENTRENAMIENTOS PIRAMIDAL</p> <p>En general, es un tipo de entrenamiento indicado para personas con experiencia, que ya tengan una preparación física adecuada. Además, no es un entrenamiento que se deba practicar sin las indicaciones de un profesional, por lo que si deseas practicarlo, es conveniente que acudas a un entrenador especializado.</p> <p>TIPOS DE PIRAMIDES</p> <p>El entrenamiento piramidal se ha ido desarrollando, variando sus indicaciones a medida que diferentes entrenadores lo han</p>
Set	Repetitions	Weight														
4	6-8	Very Heavy														
3	8	Heavy														
2	10	Moderate														
1	12	Light														



También podemos jugar con la intensidad en base a algún tipo de peso adicional en lastre: siguiendo el ejemplo anterior podemos realizar en 4 series, 10 repeticiones, una cantidad fija por serie pero con el **aumento o disminución del peso lastrado** en este ejercicio.

A modo general, cabe decir que es un método que sirve tanto como para la formación de la fuerza como para su mantención, ya que utiliza estímulos de distinto origen y los diversos tipos de fuerza para todos los niveles de intensidad, por lo tanto es bien amplio y de gran probabilidad para abarcar muchos beneficios musculares.

VENTAJA DEL MÉTODO PIRAMIDAL

Si logramos combinar lo más posible los distintos enfoques en nuestros entrenamientos, estaríamos ante la presencia de una mejora mediante el **aumento de la masa muscular y la coordinación intra-muscular** (dentro del músculo), y por lo tanto estaríamos aprovechando de manera óptima la potencialidad global de nuestras articulaciones.

DESVENTAJA DEL MÉTODO PIRAMIDAL

Más que desventaja, es el hecho de que de por sí, puede producir las mismas mejoras musculares tanto de fuerza como de resistencia que otros métodos, **no hay diferencias tan significativas respecto a esto**. Solo lo dicho en la ventaja del método piramidal: aprovecha la potencialidad GLOBAL de nuestros músculos, pero no la hace tan superior a otros métodos.

CONCLUSIONES

Podemos decir que el método piramidal es uno de los tantos métodos para fuerza o resistencia (según el objetivo que se quiera lograr), para poder desarrollar nuestras capacidades físicas motoras. Posee muchas variantes para poder dar mayor amplitud y gama de posibilidades a nuestros entrenamientos.

Posee la capacidad de ser altamente específica y de gran flexibilidad a la hora de aplicarla, ya que no está sujeta casi a ningún impedimento para poderla aplicar a nuestras rutinas. Ya sea con lastre, con peso corporal, ejercicio isométrico o ejercicios explosivos es tremendamente **práctica y útil** para todos. Propone un desafío para quien la utilice ya que siempre en algún momento, se torna muy difícil ya sea por muchas repeticiones o por mucho peso lastrado.

ido practicando. Por ello, encontramos **diferentes tipos de pirámides o métodos piramidales**:

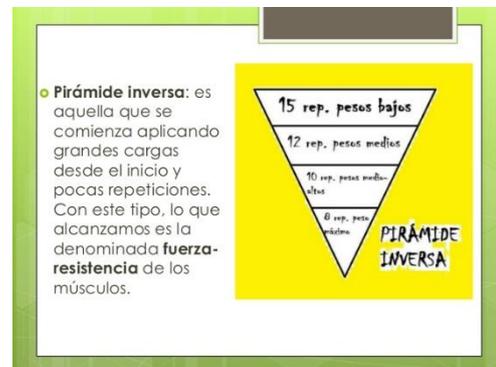
Pirámide clásica ascendente:

el método piramidal clásico es el que hemos explicado anteriormente. Se trata de aumentar progresivamente la carga a medida que bajamos el número de repeticiones.



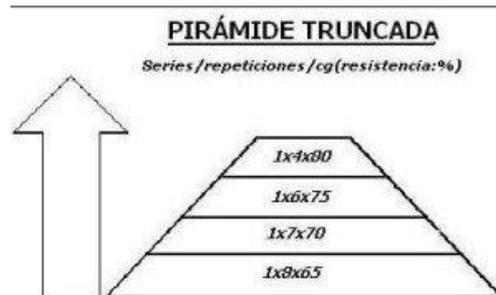
Pirámide descendente o inversa:

se comienza con mucho peso y pocas repeticiones y terminas con poco peso mientras que aumentas las repeticiones. Esta pirámide sólo puede llevarse a cabo por personas experimentadas, pues existe riesgo de lesión. Se usa generalmente **para generar hipertrofia**.



Pirámide truncada:

es parecida a la pirámide ascendente, pero **se detiene en pesos medios**, por lo que no exige tanto nivel de carga al organismo. Se suele emplear en personas menos experimentadas. También existe la **modalidad de truncada invertida**, usada para generar hipertrofia muscular.



Pirámide doble:

es la más intensa. Comienzas con una pirámide ascendente y



cuando llegas al máximo peso, comienzas a descender la pirámide hasta que terminas con poco peso y muchas repeticiones.

Entre cada serie de la pirámide debe haber al menos un **descanso de 2 minutos**. El entrenamiento piramidal puede usarse para potenciar la fuerza y aumentar **varios grupos de músculos distintos** y suele combinarse con otros tipos de entrenamiento para alcanzar mejores resultados.



CUESTIONARIO #01

De acuerdo al texto, responde las siguientes preguntas:

1. ¿menciona las ventajas del método piramidal?

-
-

2. ¿Cuáles son los beneficios del entrenamiento piramidal?

-
-

3. Indica ¿cuál de los tipos de entrenamiento piramidal, genera hipertrofia muscular?

- Pirámide ascendente, descendente, trunca y doble
- Pirámide ascendente, descendente
- Pirámide descendente, trunca y doble
- Pirámide clásica, inversa y trunca

4. Este entrenamiento está dirigido esencialmente para:

- Todo el público en general
- Deportistas que practiquen solo levantamiento de pesas
- Actividad solo para hombres
- Actividad para deportistas con accesoria de un entrenador

5. El método piramidal, es un tipo de entrenamiento para mejorar:

- Potenciar fuerza y desarrollar velocidad
- Desarrollar fuerza y potenciar el musculo
- Potenciar fuerza y desarrollar musculo
- Aumentar masa muscular y fuerza

EJERCITATE SIN SALIR DE CASA:

RUTINA DE EJERCICIOS DE 20 MINUTOS



- No te olvides de realizar movimientos de activación en calor y elongaciones
- No te olvides de descansar 1 min entre cada ejercicio
- Los ejercicios fijos como la sentadilla estática solo por 30 segundos
- Los ejercicios en movimiento como las flexiones realiza 15 repeticiones
- Hidratación constante durante y después de los ejercicios.