



**FICHA DE APLICACIÓN DOMICILIARIA N° 4**

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

**TEMA: "SISTEMA PIRAMIDAL PARA ENTRENAMIENTO FISICO"**

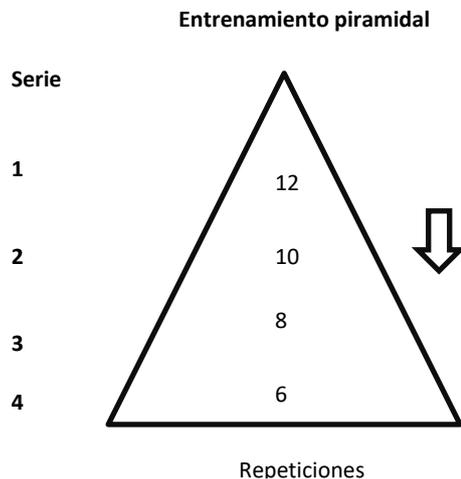
|                                 |  |  |
|---------------------------------|--|--|
| ÁREA: EDUCACION FISICA          | NIVEL: SECUNDARIA  | GRADO Y SECCIÓN: 1 A-B-C-D.  |
| DOCENTE: FRANK ROMERO MAQUERA   |  | FICHA: 4.  |
| COMPETENCIA                     | CAPACIDAD  | DESEMPEÑO  |
| <b>Asume una vida Saludable</b> | <b>Comprende las relaciones entre actividad física, postura e higiene personal, del ambiente y la salud.</b> | <b>Explica el bienestar que produce la práctica de la actividad física en relación con la salud, física emocional y psicológica, antes durante y después del desarrollo de la práctica física.</b> |

**SISTEMA PIRAMIDAL DE ENTRENAMIENTO**

**I. DEFINICION.**

El sistema piramidal debe su nombre debido a su estructura: se basa en el incremento y decrecimiento paulatino de un ejercicio en las repeticiones. Todo este aumento y descenso de las repeticiones, se da de forma escalonada entre cada serie para un solo ejercicio, con el objetivo de poder reclutar un altísimo número de fibras musculares.

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 6 repeticiones, a modo de ejemplo de pirámide decreciente



Mencionamos que este sistema sirve para la formación de la fuerza como para su mantenimiento, 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.

**II. VARIANTES DEL SISTEMA PIRAMIDAL**

El sistema tiene distintas variantes, todo según tus objetivos, preferencias, tiempo, y como tu cuerpo vaya adaptándose. Aquí es necesario aclarar que mientras más cercanos estemos a realizar una sola repetición, quiere decir que estamos más cerca de nuestro 100% de intensidad, ya que estaríamos utilizando toda nuestra fuerza neuromuscular en un solo movimiento, así como también mientras más alejados estemos de una sola repetición, menos intensidad vamos a imprimir en el entrenamiento.

Por lo tanto **el manejo de la intensidad en los ejercicios que elijas es fundamental** para el desarrollo de nuestro sistema muscular.

**III. CLASES DE SISTEMA PIRAMIDAL**

**3.1. Pirámide creciente.**

La pirámide creciente consistirá en ir aumentando el número de repeticiones por serie.

Ejemplo en Flexiones (planchas):

- 1°serie = 6 repeticiones
- 2°serie= 8 repeticiones
- 3°serie= 10 repeticiones
- 4°serie= 12 repeticiones

**3.2. Pirámide decreciente.**

Naturalmente consistirá en la disminución del número de repeticiones por serie.



Ejemplo en sentadillas normales:

- 1°serie = 20 repeticiones
- 2°serie= 16 repeticiones
- 3°serie= 12 repeticiones
- 4°serie= 8 repeticiones

### 3.3. Pirámide doble

Se trata de la unión en un solo ejercicio de las dos pirámides anteriores. Por lo general se usa el sistema creciente y posteriormente el decreciente.

Ejemplo abdominales:

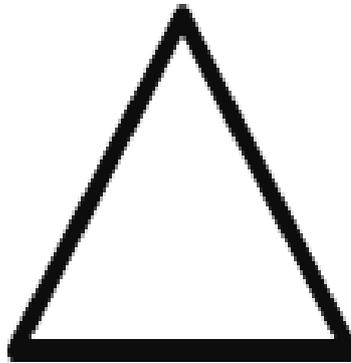
- 1°serie = 5 repeticiones
- 2°serie= 10 repeticiones
- 3°serie= 15 repeticiones
- 4°serie= 20 repeticiones
- 5°serie= 15 repeticiones
- 6°serie= 10 repeticiones
- 7°serie= 5 repeticiones

### IV. VENTAJAS DEL SISTEMA 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.

#### MARQUE VERDADERO O FALSO.

1. La pirámide creciente consiste en aumentar el número de repeticiones. ( )
  2. El sistema piramidal tiene como objetivo de poder reclutar un altísimo número de fibras musculares. ( )
  3. El aumento de la masa muscular no es una ventaja del sistema piramidal ( )
  4. La coordinación intra-muscular es una ventaja del sistema piramidal ( )
  5. La pirámide doble es una clase del sistema piramidal ( )
1. **Elabore un ejemplo de una pirámide doble de entrenamiento, mencione el nombre del ejercicio las series y repeticiones**



No te olvides realizar tus ejercicios en casa, invita a tus familiares, puedes crear un circuito de entrenamiento.

**CHAMPAGNAT CALIDAD.**