¿Fuerza, músculo o resistencia?

Descubre cómo entrenar según tu meta

Por: Fernando Key

IG: Fernando.KeyG | www.fernandokey.com

El fitness no es solo posar con buena iluminación o hablar bonito de ensaladas en redes sociales. Es una **disciplina** que busca desarrollar tres cosas: **resistencia, hipertrofia (músculo) o fuerza**.

Y ojo: no todo se logra al mismo tiempo. Cada meta exige entrenar distinto.

Una forma de medir el punto de partida en l Repetición Máxima (RM), que es el peso más alto con el que puedes hacer entre 1 y 5 repeticiones con técnica correcta. Desde esa medida se calcula el % de carga para resistencia, hipertrofia o fuerza.

Las fibras musculares y su rol en el entrenamiento

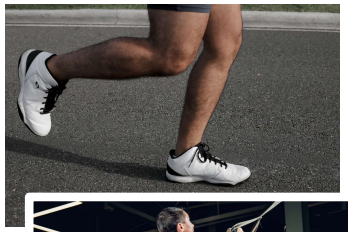
Fibras Tipo I Resistencia	Fibras Tipo II-A Hipertrofia muscular	Fibras Tipo II-B Fuerza
Fibras de largo aliento	Fibras intermedias: potencia y resistencia moderada.	Fibras explosivas.
Objetivo de un]corredor de maratón o un ciclista	Objetivo de un culturista, crossfitter o simple estética.	Objetivo de un powerlifter (halterofilia)
Se entrenan con **15–20 repeticiones o más**, con menos del 60% del RM.	Se entrenan con **6–12 repeticiones**, usando entre 65–85% del RM.	Se entrenan con **1–5 repeticiones**, con 90–100% del RM.
Busca **estrés metabólico**: acumulación de "metabolitos" (productos de desecho como ácido láctico).	Persigue **tensión muscular**: que el músculo se dañe y se reconstruya más grande.	Busca **tensión mecánica pura**: el máximo esfuerzo posible.

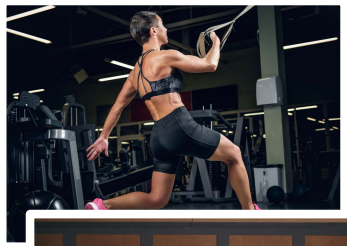
¿Cuánto descansar entre series?

Cada fibra muscular trabaja con un sistema energético diferente, es decir, obtiene energía para sus fines de forma distinta según lo que busca. Por eso, cada descanso es diferente:

Objetivo	Fibras	Reps	Descanso	Sistema Energético
Resistencia	Tipo I	15 – 20+	30 seg	Aeróbico (Usa oxígeno glucosa, y grasas)
Hipertrofia	Tipo II-A	6 – 12	1 – 2 min	Glucolítico (usa glucosa almacenada)
Fuerza	Tipo II-B	1 - 5	3 – 5 ,im	Fosfocreatina (Energía inmediata)

Explicando los sistemas energéticos (con ejemplos fáciles)





Sistema aeróbico (resistencia)
Usa oxígeno + glucosa + grasas.
👉 Como un motor que corre suave pero por horas (correr un maratón, nadar largas distancias).

Sistema glucolítico (hipertrofia)
Usa glucosa guardada en tus músculos (glucógeno).
👉 Como ponerle turbo al carro por un rato: series de 8–12 reps, HIIT o una clase de pesas.

Sistema fosfocreatina (fuerza)
Usa reservas inmediatas de energía (ATP-PCr).
👉 Como nitro de carrera: levantas 200 kg una vez, corres un sprint de 100 m y ya necesitas descansar

*El fitness no es improvisar: es entender **qué fibra quieres entrenar, cuántas repeticiones, cuánto descansar y qué sistema energético estás usando**.*

La ciencia está para guiarte, pero la disciplina es lo que marca la diferencia