



# Métodos de Entrenamiento de la Fuerza por Agrupamiento de Ejercicios: Super-serie y Series Agonistas-



<https://g-se.com/entrenamiento-fuerza-agrupamiento-ejercicios-super-series-series-a...>







# Métodos de Entrenamiento de la Fuerza por Agrupamiento de Ejercicios: Super-serie y Series Agonistas-antagonistas Emparejadas

## Sobre el Curso



### Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud

La configuración del estímulo de ejercicio durante el entrenamiento de fuerza depende de la manipulación de varias variables agudas, como el tipo y orden de ejercicio, la magnitud de carga, el número de repeticiones y series, la duración de los descansos y la velocidad de ejecución.

Entre esas variables el **orden o secuencia de la realización de los ejercicios en la sesión de entrenamiento** es una de ellas. En este sentido, existe un cuerpo de conocimiento científico que ha analizado los efectos que se producen por “agrupar” y realizar los ejercicios atendiendo a diferentes formatos, en comparación con una configuración tradicional. Algunos de esos formatos o tipos de protocolos reciben en la literatura científica denominaciones diferentes: series agonistas-antagonistas emparejadas (*agonist-antagonist paired set training*); super-series (*super-set training*), entrenamiento compuesto (*compound training*), entrenamiento complejo (*complex training*), etc.

**En esta conferencia daremos a conocer las diferentes configuraciones que diferencian a unos de otros, y los estudios que han analizado los efectos de cada uno sobre las mejoras de fuerza en comparación con un agrupamiento de series tradicional.** Esta es la única manera de averiguar las verdaderas ventajas, desventajas y limitaciones de cada uno de ellos.



# Métodos de Entrenamiento de la Fuerza por Agrupamiento de Ejercicios: Super-serie y Series Agonistas-antagonistas Emparejadas

## Docentes



**GUILLERMO PEÑA GARCÍA-OREA**  
Ejercicio Físico, salud y calidad de vida

## Módulo 1

### Métodos de Entrenamiento de la Fuerza por Agrupamiento de Ejercicios: Super-serie y Series Agonistas-antagonistas Emparejadas

1. Introducción y análisis del concepto y definición de los métodos de entrenamiento de la fuerza.
2. Clasificación de los métodos de entrenamiento según la organización de los ejercicios.
  1. Métodos de entrenamiento de la fuerza en Progresión Vertical.
  2. Métodos de entrenamiento de la fuerza en Progresión Horizontal.
3. Revisión de los estudios que han utilizado agrupamientos de ejercicios para una misma serie en el entrenamiento de la fuerza



# Journals



## SPORT Discus™ with Full Text



Online Education Center nos brinda de manera exclusiva y gratuita para todos los alumnos avanzados de G-SE el ingreso a SPORT Discus with Full text.

Con cobertura a texto completo (full text) que data desde el año 1930, SPORTDiscus with Full Text es la herramienta esencial para los estudiantes que desean estar un paso adelante en cuanto a conocimientos, investigación y trabajos finales de grado, másteres y doctorados.

### El contenido incluye:

- Más de **650 revistas** (journals) a texto completo.
- Resúmenes de 970 revistas.
- Actas e informes de conferencias.
- Más de **3800 videos**.
- Más de **150000 artículos** con referencias citadas de búsqueda.

Pueden consultar y descargar estos materiales cuantas veces deseen mientras dure el acceso a este campus virtual de G-SE.



# Métodos de Entrenamiento de la Fuerza por Agrupamiento de Ejercicios: Super-serie y Series Agonistas-antagonistas Emparejadas

## Certificados



### CERTIFICADO FINAL DE ASISTENCIA

- Otorga: Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio Físico y Salud
- Tipo de certificado: Digital
- Este certificado especifica que un alumno ha asistido a una capacitación en particular. Se incluyen los siguientes datos: nombres y apellidos del alumno, nombre de la capacitación, cantidad de horas cátedra y nombre de la organización que certifica.

## Avales Científicos



INSTITUTO INTERNACIONAL DE  
CIENCIAS DEL EJERCICIO FÍSICO Y SALUD

**Instituto Internacional de Ciencias del Ejercicio  
Físico y Salud**



**G-SE**



<https://g-se.com/entrenamiento-fuerza-agrupamiento-ejercicios-super-series-series-a...>



# Formas de Pago

## GLOBALES

Tarjeta de crédito o débito internacional / Tarjeta de crédito o débito Europea / PayPal Depósito o transferencia (Bankinter)

## SOLO PARA ARGENTINA

Tarjeta de crédito o débito Argentina / Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia) Pago Fácil / Rapipago

## SOLO PARA BOLIVIA

PagosNet

## SOLO PARA CHILE

Servipag / Sencillito / Webpay / Multicaja

## SOLO PARA COLOMBIA

Tarjeta de crédito o débito Colombiana / Via Baloto / Pagos Seguros en Línea (PSE)

## SÓLO PARA ECUADOR

SafetyPay

## SÓLO PARA MÉXICO

OXXO; Tarjeta de crédito o débito Mexicana; SPEI

## SÓLO PARA PERÚ

PagoEfectivo; SafetyPay; Tarjeta de crédito o débito Peruana

## SÓLO PARA URUGUAY

Depósito o transferencia (Santander Uruguay)

## FORMAS DE PAGO DE SOCIOS EDUCATIVOS

Tarjeta de crédito o débito Argentina; Pago en sede; Depósito o transferencia bancaria (Banco Galicia; Santander; Sabadell); Western Union; PayPal; Tarjeta de crédito o débito internacional; Pago en efectivo; Consignación o transferencia bancaria (Banco DAVIVIENDA); Pago Fácil / Rapipago; Credit or debit card; Depósito o transferencia bancaria (Banco Nación)





# Q&A



## G-SE "Preguntas"

The screenshot displays the G-SE 'Preguntas' interface. On the left is a sidebar with navigation options: 'Iniciar Sesión', 'Home', 'Mis Preguntas', 'Preguntas Seguidas', and 'Mis Respuestas'. The main content area features a search bar at the top with the placeholder 'Haz una pregunta...'. Below it, a question is displayed: '¿Qué? Pregunta 27 may 2021 · 11:29'. The question text is 'La exposición a la luz artificial ¿genera cambios o disturbios en el sueño?' with the author 'La expos' and a 'ver más +' link. Below the question is an answer: 'Respuesta 27 may 2021 · 11:29' by 'Ernesto Cifuentes Merenea'. The answer text discusses the physical and mental strain of playing football at night (>20 hours) and how it affects sleep quality and quantity. It also mentions that elite football players are exposed to artificial stadium lighting. The answer includes a '(ver más)' link and a 'Responder...' input field at the bottom.

**G-SE Preguntas es la base de conocimientos más grande de habla hispana sobre las ciencias del ejercicio.** Preguntas, respuestas, comentarios y un valioso intercambio de información abierto y en tiempo real entre colegas de todas las disciplinas.

### ¿Cómo puedo participar?

- **Posteando preguntas a colegas.** Las preguntas son y serán siempre anónimas, por más que te pidamos que te loguees/registres.
- **Aportando tu conocimiento** respondiendo preguntas para ganar reputación dentro de la comunidad.

**¡Echa un vistazo y comienza a participar!**

**MÁS INFORMACIÓN**



## **Grupo Sobre Entrenamiento (G-SE) es el Líder Mundial en Información y Capacitación a Distancia en Ciencias del Ejercicio y Salud**

G-SE es un referente en la información y la capacitación a distancia en ciencias del ejercicio y medicina del deporte, dividiéndose en tres grandes secciones: 1) "Artículos", en donde se presentan blogs y artículos gratuitos contenidos en más de 7 journals especializados; 2) "Capacitaciones", una gran plataforma de difusión y comercialización de formaciones a distancia ofrecidas por nuestros socios educativos integrada a nuestro poderoso LMS (learning management system) de desarrollo propio; y 3) "Foros" en donde se promueve la interactividad, experiencias compartidas y opiniones de expertos.

---

 [g-se@g-se.com](mailto:g-se@g-se.com)

---

   [g-se.com](http://g-se.com)