

SISTEMA DE ENTRENAMIENTO DE SERGIO GARCIA

Por Sergio Garcia

PARTE 1.PRUEBA Y ERROR.

Lamentablemente en el culturismo así como en otros aspectos de la vida, y aún teniendo en cuenta la cantidad de información que tenemos por los diversos medios de divulgación del fisicoculturismo, a través de MUSCLE&FITNESS, libros especializados, DVDs y las propias experiencias relatadas por la innumerable cantidad de campeones, seguimos en lo que se refiere a nosotros mismos y a subir por la escalera del fisicoculturismo, a buscar los resultados o la falta de ellos a través de nuestras propias experiencias personales tanto en el gimnasio, en la mesa o en la plataforma de competición.

Durante los 18 años que llevo haciendo culturismo he entrenado pesado o mejor dicho muy pesado, llegando a hacer 2 repeticiones de peso muerto con 300 kilos, sentadilla con 270 kilos, prensa inclinada con 730 kilos y curl de bíceps con 100 kilos.

Eran los 90, la época de Dorian Yates el rey indiscutible del Heavy Duty, con el permiso de Mike Mentzer, y no había lugar para los entrenos de congestión y bombeo ¿fuerza? el cielo era el límite, ¿lesionarse? ¿quién piensa en eso cuando se pesa en volumen más de 120 kilos y se tienen 25 años? Pero hay! amigo las lesiones no se hicieron esperar: rotura de cuádriceps, hernias abdominales, hernia discal, rotura de gemelo, rotura de pectoral, desgarros de fibras en el tríceps ,bíceps, antebrazos, por no hablar de las articulaciones, rodillas y codos. Así que finalmente llegué a una conclusión: o empezaba a pensar de forma



inteligente o no tardaría mucho en terminarse el culturismo para mí. Con el miedo de volver a lesionarme empecé a trabajar con pesos muchísimo mas ligeros que los mencionados, a veces hacía series gigantes, superseries, series de 100 repeticiones, etc... Pero me di cuenta de que la dureza y densidad muscular que siempre había tenido estaba desapareciendo bajo un músculo agotado y liso.

PARTE 2. ENTRENAMIENTO INTELIGENTE.

Tras todo esto llegué a la conclusión de que tantos años de entrenamiento pesado y ahora cambiar de repente a este tipo de entreno habían hecho que toda mi musculatura se relajase, porque es tan agradable la sensación de congestión en un culturista que esta sensación se asocia directamente con crecimiento muscular y esto fisiológicamente no es así, ya decía Arnold "si te pongo un mechero debajo de tu tríceps también te quemara ¿por esto va a crecer?". Quizás esta comparación no es del todo realista por que son quemazones diferentes, pero da la idea de lo que quiero explicar. Así que para mí el entrenamiento perfecto se basan en aquel que me hiciese "sentir el músculo" y a la vez que me permitiera manejar todo el peso que me fuera posible sin lesionarme.

PARTE 3. PERFILANDO EL PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO.

La única manera de conseguir lo mejor de ambos mundos es sacar lo mejor de cada uno y eliminar las cosas extremas y carentes de sentido común. Un entrenamiento suficientemente pesado que permita hacer siempre por encima de 8 repeticiones pero sobre todo muy estricto para eliminar la tensión sobre el sistema conjuntivo y articular. En la época de 100 kilos para el curl con barra mis brazos medían 49cm. en caliente, ahora utilizo sólo 40-50 k. como máximo y mis brazos están en 52cm.

Los pectorales los muslos los gemelos y los hombros han recibido el mismo tratamiento. La prensa inclinada a pasado de los 600 kilos habituales a 300 ;la mitad del peso! pero realmente cuando acabo de entrenar mis muslos no puedo bajar las escaleras de mi gimnasio, y no he necesitado llegar a hacer 100 repeticiones por serie tampoco.

Es necesario tener muy claro que en el gimnasio estamos para crecer o estimular y no para destruirnos y hay que buscar en cada repetición la esencia del culturismo ;nunca hay que hacer una repetición que no sirva! ni siquiera las del calentamiento porque el verdadero entrenamiento de un fisicoculturista comienza cuando ponemos el pie en el gimnasio y termina cuando nos vamos, no hay tiempo para charlar entre series, los descansos son para recuperarse y visualizar la siguiente serie y sentir como nuestro físico va mejorando en cada una de ellas.

Pero como decía aquel "esto ya es otra historia..."

SERGIO GARCÍA.