

Densidad Miofibrilar y Potencia Estructural

Entrenamiento Personal Fuera del Tatami

DURACIÓN TOTAL 12 Minutos	OBJETIVO PRINCIPAL Reclutamiento de Fibras Rápidas y Rigidez Tendinosa	EQUIPAMIENTO Mancuernas / Peso Corporal Isométrico
-------------------------------------	--	--

ESTRUCTURA DEL MICROENTRENAMIENTO

BLOQUE	TIEMPO	EJERCICIO	CLAVES TÉCNICAS
Potenciación	2 min	Zancadas isométricas máximas (Split Squat Hold)	Sostén la postura baja a 2 cm del suelo durante 30s por pierna. Empuja el suelo con fuerza consciente.
Fuerza Cadena Post.	4 min	Peso Muerto Rumano a una pierna (B-Stance)	Usa mancuernas. Baja en 3s sintiendo el estiramiento del isquiotibial. Concéntrate en la bisagra de cadera.
Fuerza de Empuje	4 min	Flexiones declinadas con parada isométrica	Pies elevados. Baja, haz una pausa de 2s en el punto más profundo tocando casi el piso, y sube explosivo.
Núcleo / Core	2 min	Plancha abdominal en tensión máxima (RKC Plank)	Contrae glúteos, cuádriceps y jala los codos hacia los pies activamente. Genera un temblor muscular voluntario.

PROGRESIÓN SEMANAL

1. **Semana 1-2:** Domina la tensión interna. Intenta "romper el suelo" o contraer el músculo antes de mover la carga.
2. **Semana 3-4:** Incrementa ligeramente el peso de las mancuernas o añade 2 segundos a las pausas isométricas de cada ejercicio.
3. **Semana 5+:** Ejecuta la fase concéntrica (subida) a la máxima velocidad posible (intención explosiva).

INTEGRACIÓN MTC + CIENCIA

Evidencia Científica: Las contracciones isométricas de alta intensidad y el trabajo con tempo excéntrico lento ($>3s$) aumentan la rigidez del tendón y optimizan el reclutamiento de unidades motoras de alto umbral (*Burgomaster et al., 2008*).

Medicina Tradicional China: La fuerza estructural depende directamente de la salud y pureza del ****Qi de Riñón**** (base de la constitución física y los huesos) y de la energía combativa (***Yang Qi***).

Enfoque de Esfuerzo: Generar máxima tensión isométrica voluntaria estimula el fuego ministerial, consolidando la firmeza muscular indispensable para soportar cargas pesadas y prevenir lesiones fuera del tatami.

Diseñado específicamente para optimizar la densidad de tus fibras musculares sin añadir fatiga excesiva al sistema nervioso central.