MÉTODO RV

LOS SECRETOS DE LA PROGRAMACIÓN POWERLIFTING

Rubén Castro & Víctor Vázquez

MÉTODO RV

LOS SECRETOS DE LA PROGRAMACIÓN

POWERLIFTING

Rubén Castro & Víctor Vázquez

MÉTODO RV

LOS SECRETOS DE LA PROGRAMACIÓN POWERLIFTING

Granada
2020

MÉTODO RV

LOS SECRETOS DE LA PROGRAMACIÓN

POWERLIFTING

© Textos: RUBÉN CASTRO & VÍCTOR VÁQUEZ.
© Fotos: White Lights Media, SBD Apparel, Pablo Sánchez Oliva (Lifting Raw) y Claudia Hidalgo.
ISBN: 978-84-09-21081-7
Depósito legal: Gr./ 0000
Edita: RUBÉN CASTRO & VÍCTOR VÁQUEZ.
Diseño de Cubierta e interior: José María Medina Alvea.
Maquetación e impresión: TADIGRA. Taller de Diseño Gráfico y Publicaciones, S.L.

Printed in Spain *Impreso en España*

Copyright © 2020 por RV STRENGTH. Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede ser reproducida o distribuida de ninguna manera, ni almacenada electrónicamente, permitir ser accedida o compartida por un tercero, sin la previa autorización por escrito del titular de los derechos de autor, salvo que de otro modo sea permitido por la ley aplicable.
Este libro no es una receta médica o cualquier otra forma de asesoramiento profesional que requiere de licencia en cualquier jurisdicción. Su fin es meramente divulgativo y recoge la opinión personal de los autores sobre contenidos científicos y educativos. Los autores, editor y propietario de los derechos, no son responsables de los efectos adversos asociados con el mal uso de este programa.

AGRADECIMIENTOS

Por y para todos y cada uno de los levantadores y levantadoras que han confiado y confían en nosotros desde el primer momento, que nos han llevado a poder vivir de nuestra pasión dedicados en cuerpo y alma creando algo mucho más grande que un equipo deportivo. A nuestra familia que, a pesar del miedo cuando decidimos dar el salto, a pesar de las horas y horas ocupados, de la oportunidad de formarnos donde y como quisiéramos cuando no teníamos recursos, hemos tenido siempre su apoyo, y aunque parezca lo lógico, hoy en día no todo el mundo puede decir lo mismo.

ÍNDICE

CAPÍTULO PÁGINA

1-PRÓLOGO 12
2-NUESTRA HISTORIA..... 15
3- EL PORQUÉ DE ESTE LIBRO..... 26
4- EVALUACIÓN Y VALORACIÓN..... 27
4.1 – PERFIL DEL DEPORTISTA 29
4.1.1. EXPERIENCIA PREVIA 29
4.1.2. NIVEL 31
4.1.3. SEXO 34
4.1.4. EDAD..... 41
4.1.5. MEDIDAS ANTROPOMÉTRICAS 45
4.1.5.1. PESO CORPORAL Y COMPOSICIÓN CORPORAL..... 45
4.1.5.2. ALTURA Y LONGITUD DE SEGMENTOS..... 51
4.1.6. LESIONES Y PATOLOGÍAS 52
4.1.7. SUSTANCIAS QUÍMICAS 52
4.1.8. REGLAMENTO Y COMPETICIÓN..... 54
4.1.9. ENTORNO SOCIOECONÓMICO..... 56
5- PRINCIPIOS DE PROGRAMACIÓN 59
5.1. ESPECIFICIDAD..... 59
5.2. SOBRECARGA..... 61
5.3. CONTROL DE LA FATIGA 62
5.4. INDIVIDUALIZACIÓN 64
5.5. VARIABILIDAD 65
6. VARIABLES DEL ENTRENAMIENTO..... 67
6.1. INTENSIDAD 67
6.1.1. TIPOS DE RM..... 68
6.2. VOLUMEN..... 71
6.2.1. MARCADORES DE VOLUMEN 71
6.2.2. MÉTODOS DE CUANTIFICACIÓN DEL VOLUMEN 73
6.2.2.1. NÚMERO DE LEVANTAMIENTOS 73
6.2.2.2. TONELAJE 73
6.2.2.3. TONELAJE NORMALIZADO..... 74
6.2.2.4. SERIES EFECTIVAS..... 74
6.2.2.5. REPETICIONES EFECTIVAS..... 76
6.2.2.6. PÉRDIDA DE VELOCIDAD 76
6.2.2.7. TIEMPO BAJO TENSIÓN 78
6.2.2.8. AUTORREGULACIÓN: PORCENTAJES DE FATIGA 78
6.3. FRECUENCIA 83
6.3.1. ENTRENAMIENTO INVISIBLE..... 83
6.3.1.1. TRABAJO TÉCNICO 84
6.3.1.2. VISUALIZACIÓN 85
6.3.1.3. RECUPERACIÓN ACTIVA 86
6.3.1.4. RECUPERACIÓN PASIVA..... 86
6.4. CARÁCTER DEL ESFUERZO: RPE/RIR 88
6.4.1. DEBATES EN TORNO AL CARÁCTER DEL ESFUERZO 89
7. SOBREENTRENAMIENTO Y ESTANCAMIENTO..... 93

ÍNDICE

CAPÍTULO PÁGINA

8. SELECCIÓN DE EJERCICIOS 101
8.1. PRINCIPIOS BÁSICOS 101
8.1.1. ¿NUESTRO ATLETA PUEDE REALIZAR ESE EJERCICIO? 101
8.1.2. ¿ES EL EJERCICIO QUE NECESITA NUESTRO ATLETA? 102
8.2. TIPOS DE EJERCICIOS 103
8.2.1. BÁSICOS DE COMPETICIÓN 103
8.2.2. VARIANTES 103
8.2.3. AUXILIARES 104
8.2.4. COMPENSATORIOS 105
9. PERIODIZACIÓN 107
9.1. DEFINICIÓN 107
9.2. ¿DEBERÍAMOS PERIODIZAR? 109
9.3. CÓMO PERIODIZAR Y TIPOS DE PERIODIZACIONES 109
9.4. ELEMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN 111
9.5. SISTEMA VS MÉTODO VS PROGRAMA 113
9.5.1. SISTEMA ROTATIVO 114
9.5.2. MÉTODO DE CARGA CONCENTRADA 119
9.6. BLOQUES 122
9.7. PERIODIZACIÓN CIBERNÉTICA Y FLEXIBLE 124
9.8. ENTRENAMIENTO INTUITIVO 128
9.9. TIPOS DE BLOQUES 132
9.9.1. BLOQUE HIPERTROFIA 133
9.9.1.1. CARACTERÍSTICAS DEL BLOQUE 133
9.9.1.2. OBJETIVO DEL BLOQUE 134
9.9.1.3. ORGANIZACIÓN DEL MICROCICLO 135
9.9.1.4. SELECCIÓN DE EJERCICIOS 135
9.9.1.5. DIFERENCIAS CON LA HIPERTROFIA EN CULTURISTAS . 136
9.9.1.6. EJEMPLO DE SESIÓN 137
9.9.1.7. ENTRENAMIENTO INTUITIVO EN HIPERTROFIA 139
9.9.1.8. ENTRENAMIENTO PROXIMAL-DISTAL 139
9.9.2. BLOQUE FUERZA BASE 140
9.9.2.1. CARACTERÍSTICAS DEL BLOQUE 140
9.9.2.2. OBJETIVO DEL BLOQUE 142
9.9.2.3. ORGANIZACIÓN DEL MICROCICLO 142
9.9.2.4. SELECCIÓN DE EJERCICIOS 142
9.9.2.5. DIFERENCIAS CON EL PEAKING 142
9.9.2.6. BARRAS ESPECIALES 143
9.9.2.7. EJEMPLO DE SESIÓN 144
9.9.3. BLOQUE VOLUMEN 146
9.9.3.1. CARACTERÍSTICAS DEL BLOQUE 146
9.9.3.2. OBJETIVO DEL BLOQUE 146
9.9.3.3. ORGANIZACIÓN DEL MICROCICLO 147
9.9.3.4. SELECCIÓN DE EJERCICIOS 148
9.9.3.5. EJEMPLO DE SESIÓN 148
9.9.4. BLOQUE PEAKING 149

ÍNDICE

CAPÍTULO PÁGINA

9.9.4.1. CARACTERÍSTICAS DEL BLOQUE 149
9.9.4.2. OBJETIVO DEL BLOQUE 150
9.9.4.3. ORGANIZACIÓN DEL MICROCICLO 151
9.9.4.4. SELECCIÓN DE EJERCICIOS 151
9.9.4.5. FRECUENCIA 0,5 151
9.9.4.6. EJEMPLO DE SESIÓN 152
9.9.5. BLOQUE TAPERING 153
9.9.5.1. CARACTERÍSTICAS DEL BLOQUE 153
9.9.5.2. OBJETIVO DEL BLOQUE 154
9.9.5.3. ORGANIZACIÓN DEL MICROCICLO 154
9.9.5.4. SELECCIÓN DE EJERCICIOS 155
9.9.5.5. EJEMPLO DE SESIÓN 155
9.9.5.6. CUÁNTO AUMENTA EL RENDIMIENTO EL TAPERING 156
9.9.5.7. ¿TRATAMOS IGUAL A LOS TRES BÁSICOS? 158
10. ORGANIZACIÓN DE UNA SESIÓN 161
10.1. PARTES DE UNA SESIÓN 161
10.2. SERIES DE APROXIMACIÓN 162
10.3. TIPOS DE SERIES 166
10.3.1. SERIES RECTAS 166
10.3.2. SERIES BAJANDO REPETICIONES 166
10.3.3. TOP SET 166
10.3.4. SERIE RIR/RPE 166
10.3.5. POTENCIACIÓN POST ACTIVACIÓN 169
10.3.6. SERIE DE CONFIANZA 170
10.3.7. CLUSTER 172
10.3.8. AMRAPS 174
11. GRIND 179
11.1. QUÉ ES EXACTAMENTE 179
11.2. CÓMO Y POR QUÉ OCURRE 179
11.3. PRINCIPIANTES VS AVANZADOS 180
11.4. CAPACIDAD DE LUCHA POST-LESIÓN 181
11.5. COMO MEJORAR MI GRIND 182
11.6. CULTURISTAS VS POWERLIFTER 183
12. DESCARGAS 185
12.1. EXTRALIMITACIÓN FUNCIONAL, “ARRIESGAR” 185
12.2. DESCARGA PARCIAL DE VOLUMEN, “MEDIA DESCARGA” 186
12.3. DESCARGA PARCIAL DE VOLUMEN E INTENSIDAD 187
12.4. DESCARGA COMPLETA 187
12.5. TAPERING 188
12.6. DESCARGAS ESPECIALES 188
12.6.1. “NO PAIN NO GAIN” EL ADICTO AL PUMP 188
12.6.2. EL “EGOLIFTER” 188
12.6.3. SEMANA DE INTRODUCCIÓN 189
12.6.4. “ESTIRAR” LA SEMANA 190
12.6.5. BRFT. OCLUSIÓN 191

ÍNDICE

CAPÍTULO PÁGINA

13. ENTRENAMIENTOS Y HERRAMIENTAS ESPECIALES 195
13.1. GPP 196
13.1.1. EN QUÉ CONSISTE..... 196
13.1.2. CARDIO 197
13.1.3. PROGRAMACIÓN DEL GPP..... 200
13.1.4. MOSTABILIDAD..... 202
13.2. RESISTENCIA VARIABLE Y ACOMODADA:
GOMAS & CADENAS 204
13.2.1. PERFIL DE RESISTENCIA..... 205
13.2.2. APRENDE A ACELERAR..... 206
13.2.3. LESIONES Y MOLESTIAS, TU MEJOR ALIADO..... 207
13.2.4. HIPERTROFIA 207
13.2.5. BANDAS VS CADENAS: TENSIÓN VS MASA 208
13.2.6. SUPER VELOCIDAD EXCÉNTRICA 209
13.2.7. GOMAS + CADENAS: ¿LA UNIÓN HACE LA FUERZA? 210
13.2.8. “LIGHTENED” MÉTODO ALIGERADO: SLINGSHOT
Y GOMAS INVERSAS..... 211
13.2.9. FOAM (ESPUMA)..... 212
13.3. SOBRECARGA EXCÉNTRICA 213
13.3.1. PROS Y CONTRAS..... 214
13.3.2. TÉCNICAS DE SOBRECARGA EXCÉNTRICA..... 215
13.3.2.1. NEGATIVAS..... 215
13.3.2.2. LIBERADORES DE PESO..... 215
13.3.2.3. SOBRECARGA EXCÉNTRICA PARA HIPERTROFIA..... 216
13.3.2.3.1. TÉCNICA 2/1..... 216
13.3.2.3.2. DOS EN UNO..... 216
13.3.2.3.3. TEMPO..... 217
13.3.2.3.4. EXCÉNTRICAS FORZADAS..... 217
13.3.2.3.5. REPETICIONES TRAMPAS 217
13.4. MÉTODO CONCÉNTRICO..... 218
13.4.1. HIPERTROFIA 219
13.4.2. FUERZA MÁXIMA..... 220
13.4.3. POTENCIA 221
13.4.4. READAPTACIÓN DE LESIONES 221
13.4.5. DESCARGA Y RECUPERACIÓN ACTIVA 222
13.5. ESFUERZO DINÁMICO Y ENTRENAMIENTO
DE VELOCIDAD..... 223
13.6. PLIOMÉTRICOS..... 227
13.7. ISOMÉTRICOS..... 230
13.7.1. PAUSAS..... 230
13.7.2. ISOMÉTRICOS IMPOSIBLES..... 231
13.8. MOVIMIENTOS OLÍMPICOS 233
14. CONCLUSIÓN/CIERRE 236
15. REFERENCIAS..... 238

1. PRÓLOGO

CON ILUSIÓN respondo al ofrecimiento que me hacen Rubén Rodríguez Castro y Víctor Vázquez Hernández-Carrillo de prologarles este libro, con ellos me une una buena amistad desde los primeros momentos en que nos conocimos, la cual espero que sigamos cuidando y nutriendo en el futuro.

En mi opinión, esta obra viene a aportar una visión conjugada de experiencia, ciencia y sólidos conceptos de entrenamiento que todavía en demasiadas ocasiones suenan exóticos a este lado del charco.

El texto es cercano y directo, en él se exponen ideas y se justifican adecuadamente desde la realidad deportiva que las requiere. Destaca el gran valor de la experiencia que los autores plasman en conceptos tan necesarios para aquellos que quieran aventurarse en el arduo trabajo, y bonito arte, del entrenamiento deportivo.

No podía dejar de agradecer en estas palabras a los autores dos cosas: la primera a nivel profesional, siendo unos excelentes embajadores y ejemplos en el aspecto formativo y deportivo; la segunda en el personal, porque como no sabían que era imposible, lo hicieron, persiguieron su particular sueño americano y desarrollaron una gran familia a la que llamaron RV.

Me llena de alegría saber que las personas amantes de los deportes de fuerza que se crucen con este libro, crecerán en su faceta formativa y mejorarán como responsables del entrenamiento de otros, una ventaja que redundará principalmente en los deportistas, secundariamente en la ilusión y la resolución de incertidumbres de los entrenadores y sobre todo, en el crecimiento de los deportes de fuerza.

Ricardo Morán-Navarro

Director del Máster de Fuerza
CEO de Barbell University

RUBÉN CASTRO

Atleta de *Powerlifting* desde los 16 años; x2 Campeón de España Junior con 21 récords nacionales a sus espaldas y un 5º puesto a nivel mundial, CEO de RV *Strength*, Graduado en CAFD, Máster en Alto Rendimiento Físico Deportivo, investigador en el ámbito científico, autor de artículos, docente de varios másteres universitarios, múltiples cursos formativos y entrenador de atletas desde hace 7 años.

Rubén es especialista en entrenamiento de fuerza en mujeres y entrenamiento aplicado a la recuperación de lesiones, bajo el método desarrollado en RV a lo largo del tiempo y aplicado sobre sí mismo; pudo superar dos grandes lesiones sufridas en rodillas y espalda, lo que no le impidió alcanzar el más alto nivel y poder integrar ese aprendizaje en sus deportistas.

VÍCTOR VÁZQUEZ

Atleta de *Powerlifting* desde los 18 años; x3 Campeón de España absoluto -105 kg, con 31 récords nacionales a sus espaldas, CEO de RV *Strength*, Graduado en CAFD, Máster en Educación, investigador en el ámbito científico, docente de varios másteres universitarios, múltiples cursos formativos y entrenador de atletas de diferentes niveles de rendimiento, categorías y modalidades.

Víctor, es un enamorado, además, del culturismo y la hipertrofia. Ya durante sus inicios comenzó a entrenar con objetivos estéticos y competir en "*men's physique*" lo que le ha llevado a combinar ambas a la perfección entrenando a muchos atletas con fines estéticos.

2
NUESTRA HISTORIA

26, ESE NÚMERO que lo ha marcado todo para mí, el *ying* y el *yang*. Nací un día 26 y fue un 26 el día que una lesión cambió no solo mi vida, sino la forma en que la afrontaría a partir de ese momento. Cuando era pequeño, como para prácticamente cualquier niño, mi padre era mi ídolo, mi referencia; quería ser como él: quería ser futbolista. Desde los 10 años mi obsesión fue por completo convertirme en el mejor, aprender todos los detalles del deporte e incluso prepararme físicamente para ello. Nunca había destacado técnicamente, pero siempre fui superior físicamente al resto: velocidad, fuerza, salto… Pero con 13 años, durante el campeonato de Andalucía infantil por selecciones, en un *sprint* contra el delantero del equipo rival, justo al despejar el balón con el pie derecho, mi pie izquierdo quedó, mediante las botas de tacos, clavado en el césped: hiperextensión más rotación, un crujido que los propios espectadores escucharon y el dolor más intenso que nunca he sentido hasta ahora. Rotura de ligamento cruzado anterior (LCA) y menisco interno. Como aún, en teoría, no había terminado de crecer, los médicos no querían operarme, pero mis ganas e insistencias por volver a jugar consiguieron que tan solo un año después, con 14 años me operaran.

Rubén de pequeño haciendo flexiones en la playa junto a su padre y su hermano (arriba) y posando al salir del agua junto a su tío (abajo).

Volví a jugar, pero de nuevo la rodilla volvería a dar problemas, apenas había crecido, la plastia que me había puesto ligeramente más laxa para cuando terminara de crecer no estaba haciendo toda su función como debería y la rodilla, por muy fuerte que estuviera toda mi musculatura de alrededor, volvió a lesionarse. De nuevo una segunda operación con 15 años, pero esta vez solo de menisco. En la primera ocasión el menisco solo fue afectado en un pequeño cuerno, pero ahora, prácticamente toda su totalidad se había desinsertado y se encontraba navegando por la cápsula articular. Aún conservo lo que queda de él en un bote con formol que me dieron los médicos.

Desde aquel día empecé a conocer en profundidad cómo trabajaban los *fisios* deportivos y los readaptadores, preguntando continuamente todo, robándoles sus apuntes, guardando todos

los ejercicios que me mandaban. Les pedía libros sobre entrenamiento de la carrera a mis profesores de educación física del instituto (como a mi profesor Isra), quien siempre me decía que iba demasiado rápido, que fuese más tranquilo, pero aún así removía todo su pasado como estudiante y me daba todo lo que le pedía. Aprendí sobre anatomía y fisiología gracias a los libros como *Sobotta* o *Guyton* que mi tía matrona me dejaba y a los médicos deportivos a los que visité durante 4 largos años continuamente.

Con 16 años tomé una de las decisiones más duras de mi vida: dejar el deporte por el que durante 4 años soñaba con volver a poder disfrutar, pero tal y como mi padre me dijo y jamás olvidaré: "cuando una puerta se cierra otra se abre". Los médicos seguían dándome el alta a pesar de seguir con dolores y la rodilla inestable, pero como tenía mucha musculatura, se suponía que iba a poder aguantar.

Durante apenas algunas semanas me inundaba una incertidumbre: ¿y ahora qué? Solo sabía que tenía que hacer deporte, que no concebía mi vida sin él. Pero además tenía claro que tendría que encontrar un deporte para competir y ser el mejor. Mientras lo pensaba, decidí apuntarme al gimnasio de mi barrio y durante 3 semanas entrené solo y haciendo lo que había aprendido leyendo, el entrenamiento de fuerza que hacía durante las readaptaciones de la rodilla… Las piernas desde entonces ya eran mis favoritas.

Allí conocí a uno de los monitores de sala a quien veía siempre entrenando fuerte, haciendo básicos y algo me llamó la atención. Un día hablando con él frente a una jaula de sentadilla y una barra cargada con 100 kg, me dijo: *"Con ese peso estoy seguro que ni bajas hasta abajo, ni haces más de tres".* Como no podía ser de otra forma, eso sacó mi competitividad a la luz y con 16 años, dos o tres semanas en el gimnasio, sin experiencia con las sentadillas libres (solo prensa y algo en *multipower*), sin equipo de ningún tipo y en barra alta ya que ahí no sabía ni que existían diferentes tipos, hice 11 repeticiones bajando el culo al suelo.

Desde ese momento me convertí en su alumno y atleta. Curiosamente él era entrenador de fuerza: culturismo, *powerlifting* y *CrossFit®.*

Rubén con 17 años junto a Dai Hernández Escala (a la derecha), durante su debut en Powerlifting en el campeonato de España de 2014.

Aunque empecé mezclando sesiones de fuerza estilo *powerlifting* con *WOD's de CrossFit®,* ya que el objetivo era competir en *CrossFit®,* decidimos empezar centrándonos en *powerlifting*. El motivo era, simplemente, que nos iríamos haciendo fuertes hasta alcanzar la edad para competir, porque en *CrossFit®*, en 2014, aún no existía categoría "Teen" menores de 18, y en *powerlifting,* sí. Así fue como debuté en el campeonato de España Absoluto de 2014, pero debido a la baja participación de aquel entonces, se unificaban también las categorías subjunior y junior, no como ahora que tienen su propia competición en fechas separadas, donde con apenas 77 kg de peso y 17 años, ya logré levantar 202,5 kg en sentadillas, aunque siempre recordaré como perdí el equilibrio antes de la última orden de soporte, siendo movimiento nulo.

Con 16 años conseguí mi primer cliente *online*, a quien le enviaba los entrenamientos por correo electrónico y que me pagaba por ello. Era un amigo de mi hermano pequeño, jugador de fútbol, que quería mejorar su fuerza y estética corporal, de quien aún conservo las preparaciones. Con 18 creé mi propio equipo de deportistas y clientes presenciales y *online "Castro Team"*; en 2016, con 19, fundamos *"RV Strength"* y mi club

de *powerlifting* oficial. A día de hoy somos profesores en varios másters universitarios, impartimos múltiples formaciones por todo el país y vivimos de nuestra pasión gracias a los cientos de levantadores que han trabajado y confían en nosotros, de todo tipo de disciplinas, nacionales e internacionales, mujeres y hombres, *powerlifters*, *strogmans*, culturistas, *crossfiteros*, halterófilos, jugadores de fútbol, rugby, voley, baloncesto, velocistas... y colaboramos ayudando a dirigir 10 clubs de *powerlifting* repartidos por toda España.

Rubén

Para conocer mi historia con el entrenamiento de fuerza, nos tenemos que remontar 9 años atrás, coincidiendo con mi debut en la diabetes. Con 15 años, y derivado de una infección, me diagnosticaron diabetes tipo 1. Por aquel entonces, mi pasión era el baloncesto, jugaba en un equipo y aparte hacía entrenamiento de fuerza/potencia en casa, entrenamientos que buscaba en internet o que preguntaba a mis entrenadores. Dentro del equipo destacaba más por mis cualidades físicas que por mi talento técnico, y disfrutaba especialmente de los entrenamientos más físicos.

El ser diabético, cada vez eran más frecuentes las hipoglucemias y malestares en el entrenamiento de baloncesto, un deporte con grandes demandas aeróbicas, y sobre todo muy variable en cuanto a la intensidad. Al ser entrenamientos con muy poco gasto calórico, y otros todo lo contrario, me era muy complicado controlar mis glucemias. Sin embargo, me empecé a dar cuenta que cuando hacía el entrenamiento de fuerza no me ocurría esto, al yo saber previamente en qué iba a consistir dicho entrenamiento y no tener tantas demandas de glucosa.

Una vez acabada esa temporada, en verano, me apunté al gimnasio para seguir trabajando la fuerza y empezar a ganar

masa muscular; y fue ahí, cuando descubrí que eso de entrenar fuerza todos los días y tener un entrenamiento programado, me gustaba y que disfrutaba de ese entrenamiento individual, sin depender de nadie.

Tras el verano me cambié de gimnasio para entrenar con un grupo de amigos del instituto, y en ese momento pude compararme con otras personas, sorprendiéndome como, aunque no estuviese más musculado, sí movía más cargas que mis amigos y se me daba bien lo de mover peso.

Desde chico siempre he sido una persona bastante curiosa, y al descubrir que esto del entrenamiento con pesas me estaba gustando, empecé a informarme y conocer más sobre el entrenamiento de fuerza e hipertrofia y fui orientando mis entrenamientos a ganar masa muscular, sorprendiéndome lo bien que compaginaba la diabetes con este tipo de entrenamiento.

Entre lecturas, un día descubrí que, para ganar masa muscular, no valía con entrenar como si no hubiese un mañana, sino que tenía que adaptar mi nutrición, que por aquel entonces estaba orientada simplemente a controlar mi glucemia, que debía aumentar el consumo de proteína diaria. Así que, por consejo de mi madre, pedí cita a mi endocrina para informarle de mi intención de cambiar la dieta para ganar más masa muscular. A ella esto no solo no le pareció bien, sino que afirmó: "*con la diabetes debía olvidarme de entrenar con pesas, que no iba a ponerme Schwarzenegger siendo diabético, que me centrase en correr y hacer natación".* Toda una visionaria aquella mujer, ¿verdad? Pues lógicamente, desde ese momento, dejó de ser mi endocrina y cambié de médico, que me guió nutricionalmente para poder orientar mi vida deportiva a la ganancia de masa muscular.

Con este objetivo pasé unos años en los que mi interés por este campo cada vez era mayor, no paraba de leer y leer, tanto a nivel científico como experiencias de otros entrenadores y atletas, empecé a tener mis primeros "clientes" (por llamar de alguna forma a mis "conejillos de indias" con los que probaba lo que iba leyendo), amigos y familiares a los que guiaba en su camino a ganar más masa muscular y perder grasa y, entre otras cosas, por ello decidí entrar en Ciencias del Deporte en la Universidad de Granada, para guiar mi vida profesional al entrenamiento y no solo tener unos conocimientos, sino un título que los avale.

Arriba. Juan López durante una sentadilla con 260 en el campeonato de España absoluto de 2014.
Abajo. Víctor levantando 240kg en peso muerto en el Campeonato de España de Powerlifting 2015, categoría Iniciación.

De repente, en febrero de 2015, durante uno de mis entrenamientos de pierna, haciendo sentadilla (barra alta, sin cinturón ni rodilleras… típica sentadilla de culturista de la época) un compañero del gimnasio me comentó que él estaba en un grupo de *WhatsApp* de *powerlifting* con atletas de Granada, que con

los pesos que movía me podría animar a competir en *power* y que si me interesaba que me metiesen en el grupo.

Ese fue el momento en el que entró en mi vida Juan López Martín, mi mentor en este deporte, la persona que desde el primer momento confió en mí y, sin pedir nada a cambio, decidió introducirme en este deporte y guiarme durante todos estos años. A lo largo de este libro ya veréis que hablamos más de Juan, porque gran parte de que yo sea quien soy en este momento, es culpa suya.

Como anécdota, días más tarde, Juan vino al gimnasio en el que entrenaba, momento en el que nos conocimos en persona, con el objetivo de que me enseñase la técnica de los movimientos del *power*, ya que, aunque yo entrenaba pesado, nunca había hecho sentadilla barra baja, *press* de banca con pausa o peso muerto, sino que hacía variantes de estos como sentadilla barra alta, *press* de banca con rebote o peso muerto rumano. No era fácil ver a gente hacer fuerza en los gimnasios hace 5 años, al menos en mi ciudad, y tampoco se conocían los beneficios de estos entrenamientos pesados para ganar masa muscular. Ese primer día ya logré hacer 215 kilos en peso muerto, la primera vez que hacía el que ahora es mi movimiento favorito, por lo que Juan decidió que empezábamos a preparar el Campeonato de España de *powerlifting*, que se celebraría dos meses más tarde.

Siempre he sido una persona muy competitiva, y lo único que echaba de menos del baloncesto era eso, la chispa de la competición. Fue el motivo por el que desde ese momento me enamoré de este deporte. Ya no solo disfrutaba de ir al gimnasio a entrenar, sino que tenía un objetivo competitivo que hacía que me exprimiese al 100% y entrenase con ilusión cada día y empecé a formarme como un loco sobre el mundo de la fuerza máxima. Y esta ilusión se disparó tras la primera competición, en ese Campeonato de España competí en una categoría que había en esa época llamada “Iniciación” que era para los atletas que debutaban en el deporte. Gané esta competición con 190kg en sentadilla, 125kg en *press* de banca y 240kg en peso muerto, y me sorprendió el buen ambiente que se respiraba en este deporte y, sobre todo, con el nivel que tenían algunos levantadores como Jesús Prieto, una leyenda del *powerlifting* español. Así que tú, que me estás leyendo en este momento, si

aún no te has animado a competir, pero te gusta el *powerlifting*, no sé a lo que esperas, tengas las marcas que tengas, anímate a competir, porque te aseguro que será la mejor decisión que puedas tomar y una de las mejores experiencias de tu vida.

Tras esa competición preparamos el Arnold Classic que se celebraba 5 meses más tarde, y por último, para cerrar la temporada, a final de año competiría en el Campeonato de Andalucía de *powerlifting*, ya que Juan decidió que era un buen campeonato para seguir rodando y cogiendo experiencia, aunque no tuviésemos mucho tiempo para prepararlo. Durante este tiempo empecé a guiar a algunos amigos en el mundo de la fuerza, y empecé a tener mis primeros clientes con objetivos de *power*.

Fue en el andaluz donde conocí personalmente a la otra persona del mundo del *powerlifting* culpable que a día de hoy esté donde esté, Rubén Rodríguez Castro. Y a partir de aquí, empieza la historia de RV.

Víctor

Después de conocernos en diciembre de 2015, desde el principio nos dimos cuenta que teníamos muchas cosas en común, tanto a nivel personal como profesional. Ambos éramos jóvenes, competidores, estábamos estudiando Ciencias del Deporte y, sobre todo, compartíamos la forma de ver este deporte, donde la ciencia y la experiencia debían ir de la mano.

Durante gran parte de 2016, no parábamos de hablar, compartiendo cómo trabajábamos con nuestros clientes y pasándonos información: artículos, trabajos de la universidad, vídeos, libros de entrenadores americanos y rusos, opiniones de nuestros entrenadores, etc. Constantemente nos ayudábamos a formarnos mutuamente y a crecer como profesionales sin pedir nada a cambio; trabajábamos en una simbiosis en la que no pensábamos en lo económico, sino en disfrutar y crecer, y de vez en cuando fantaseábamos (porque hace unos años la situación en la que estamos hoy en día no era más que una fantasía), con que podríamos juntarnos, formar una empresa y trabajar juntos, y algún día llegar a vivir de este deporte.

Rubén y Víctor el día en que se conocieron, junto a Alberto Rodríguez, compañero de equipo durante el Campeonato de Andalucía 2015.

En una de esas conversaciones, en septiembre de 2016, dimos el paso: ya era hora de dejar de trabajar de una forma poco profesional y crear un proyecto que hasta entonces, aunque ahora está a la orden del día y no paran de aparecer proyectos con esta misma estructura, nadie en el *powerlifting* español había ofrecido: juntarnos y ofrecer una asesoría conjunta, un equipo, donde dos entrenadores con la misma forma de ver este deporte estarían encima de la programación de un atleta, creando ese clima de pertenecer a algo mucho más grande, de una familia,

el sentirse representado por un escudo, defendiendo nuestro lema, *"La unión hace la fuerza".*

Así nació RV, de un impulso más fuerte que los anteriores, de una idea que no paraba de zumbar en nuestras cabezas, que decidimos hacer realidad. La elección del nombre, como podéis imaginar, no supuso mucho estrés ni mucho debate; R de Rubén y V de Víctor (aún hay gente que nos pregunta qué significa RV), aunque normalmente nosotros no tardamos en tomar una decisión. Solemos estar de acuerdo en todo lo que conlleva la empresa, sabemos que remamos en el mismo sentido, que venimos desde abajo y que ninguno pretende ganar más que el otro, o trabajar menos que el otro, y, quizás por eso, tanta gente se sorprenda que viviendo a más de 300km de distancia, y con un negocio online conjunto, no tengamos nunca ningún conflicto entre nosotros.

Empezamos desde abajo, algo de lo que nos enorgullecemos. Dos chavales de 19 y 20 años, con toda la ilusión del mundo, pero sin ningún respaldo económico. Con un logo que hicimos con el *Paint*, con menos de 20 clientes inicialmente, que más que clientes eran nuestros amigos a los que les cobrábamos una tarifa insignificante, y que poco a poco fuimos creciendo, derivando trabajo y confiando en más personas que forman nuestro equipo de trabajo a día de hoy, aprendiendo de marketing, publicando y facilitando información a aquellos que querían ser nuestros seguidores, y gracias a nuestro trabajo duro, y a la confianza de todo este equipo de atletas que se han puesto en nuestras manos, logramos posicionarnos y vivir de nuestra pasión.

3. EL PORQUÉ DE ESTE LIBRO

LA FUERZA tiene mucha historia a sus espaldas. En España son famosas las grandes hazañas de los vascos realizando levantamientos de enormes piedras. En todo el mundo se ha practicado fuerza, desde los antiguos griegos, pasando por la primera y segunda guerra mundial hasta la edad de oro del culturismo. Sin embargo, deportes como la halterofilia, *powerlifting* o *strongman*, no aumentaron su popularidad hasta la llegada del boom junto al famoso *CrossFit®.* Esto, sumado a que toda la información y la mayoría de expertos del sector se encuentra en inglés, hicieron que nos diéramos cuenta que existía una enorme brecha.

Para poder acercar toda esta información que día a día vemos como tanto entrenadores, como levantadores curiosos quieren acceder sin lograrlo, decidimos que era hora de crear una verdadera herramienta: un libro que recoja toda la información posible sobre programación, periodización, que aúne conceptos básicos y avanzados, así como las herramientas necesarias para comprender el arte y la ciencia del entrenamiento de los movimientos básicos.

Son muchos los mitos que circulan por las redes hoy en día, en una era donde el desconocimiento aflora no por escasez como antiguamente, sino por sobreinformación y "expertos" en cualquier esquina, dando lugar a que ya no sepamos qué creer o no creer. Tenemos la suerte de tener a nuestra disposición todo el conocimiento del mundo con tan solo un click, miles de libros, artículos, vídeos, foros, publicaciones en redes, pero se requiere de años para discernir entre la basura y verdaderas pepitas de oro, y esa ha sido, sin duda, nuestra pasión durante todo este tiempo: combinar todo esto junto a la experiencia para crear un verdadero manual donde damos absolutamente todo lo que tenemos.