

## **Una comparación entre entrenamiento de 1 vez vs 2 veces por semana sobre la fuerza de "press" de piernas en mujeres**

### **A comparison of once versus twice per week training on leg press strength in women**

**Burt J, Wilson R, Willardson JM**

**J Sports Med Phys Fitness 47: 13-17, 2007**

El objetivo de esta investigación fue comparar las diferencias en la fuerza entre 2 grupos de mujeres no entrenadas, que realizaron 1 serie de ejercicio de *press* de piernas, una o dos veces por semana. Veintiuna mujeres se distribuyeron aleatoriamente en 2 grupos: Grupo 1 (n=10), que realizó 1 serie de *press* de piernas una vez por semana; y Grupos 2 (n=11) que realizó 1 serie de *press* de piernas dos veces por semana, durante 8 semanas. A lo largo de la duración del estudio se utilizó una resistencia que permitió realizar una serie de 6 a 10 repeticiones hasta el fallo. Al concluir el estudio, todas las mujeres fueron evaluadas para conocer el valor de 6RM. Los resultados mostraron que los incrementos de fuerza fueron significativos entre los test, pero no significativos entre los grupos. En conclusión, los resultados indican que la realización de una única serie de *press* de piernas una vez por semana o dos veces por semana es estadísticamente similar para ganar fuerza en mujeres desentrenadas.

## **Ciclo menstrual: no tiene efecto sobre variables cardiorrespiratorias o concentración sanguínea de lactato**

### **Menstrual cycle: no effect on exercise cardiorespiratory variables or blood lactate concentration**

**Smekal G, von Duvillard SP, Frigo P, Tegelhofer T, Pokan R, Hofmann P, Tschan H, Baron R, Wonisch M,  
Med Sci Sports Exerc 39: 1098-1106, 2007**

Numerosas investigaciones han observado cambios en las respuestas metabólicas y cardiorrespiratorias asociadas con el ciclo menstrual. Los autores examinaron si las variables habitualmente utilizadas en los tests de esfuerzo estaban influenciadas por la fase del ciclo menstrual. Diecinueve mujeres eumenorreicas realizaron 2 tests incrementales de esfuerzo hasta el agotamiento en cicloergómetro durante 2 diferentes fases del ciclo menstrual: fase folicular (FP) y fase lutea (LP). Las variables estudiadas fueron W,  $\text{VO}_2$ , HR, VE, RER,  $\text{VE}/\text{VO}_2$ ,  $\text{VE}/\text{VCO}_2$ , y lactato en sangre (LA). Se estudiaron en reposo, en agotamiento y en los umbrales de la transición aeróbica-anaeróbica. Los resultados mostraron ausencia de diferencias entre las fase de ciclo menstrual en W,  $\text{VO}_2$ , LA, HR y RER, ni en reposo, ni en agotamiento, ni en los umbrales. Se observaron mayores valores de  $\text{VE}/\text{VO}_2$ ,  $\text{VE}/\text{VCO}_2$  y VE, en reposo, agotamiento y en VT1, en LP. En conclusión, no se observaron cambios en el rendimiento en relación al ciclo menstrual. Los datos no soportan los hallazgos previos que apoyaron cambios en la determinación de los umbrales de la transición aeróbica-anaeróbica dependientes de la fase del ciclo menstrual. De acuerdo con otros estudios, observamos un mayor estímulo ventilatorio en LP, en comparación con FP del ciclo menstrual.

