



1 RM SENTADILLA

Objetivo	Determinar la fuerza máxima dinámica del tren inferior mediante la cantidad máxima de carga que un deportista puede levantar una sola vez en el ejercicio de sentadilla completa o parcial. Este test permite estimar la capacidad neuromuscular y la fuerza absoluta de los principales extensores de cadera, rodilla y tobillo, siendo un indicador clave en la evaluación de la fuerza máxima relativa y la programación del entrenamiento de potencia.	Aplicación práctica	El test de 1RM en sentadilla es fundamental para evaluar la fuerza máxima absoluta y relativa del tren inferior. Se utiliza para alcular cargas de entrenamiento (%1RM), monitorizar progresos en programas de fuerza, potencia o hipertrofia y valorar transferencias con rendimiento en salto, sprint o cambios de dirección. Es especialmente útil en deportes de fuerza, potencia y equipo (halterofilia, atletismo, fútbol, rugby, etc.).	
Procedimiento				
Material necesario				
Observaciones técnicas				

Referencias

- Baechle, T.R. & Earle, R.W. (2008). Essentials of Strength Training and Conditioning. NSCA, Human Kinetics.
- Zatsiorsky, V. & Kraemer, W.J. (2006). Science and Practice of Strength Training. Human Kinetics.
- González-Badillo, J.J. & Gorostiaga, E.M. (2002). Fundamentos del entrenamiento de la fuerza. INDE.
- American College of Sports Medicine (ACSM). Guidelines for Exercise Testing and Prescription. 11ª ed. (2021).
- Bosco, C. (1994). La valoración de la fuerza con el test de Bosco. INDE Publicaciones.



TEST 1 RM Sentadilla		Hombres	Mujeres
18 - 25 años	Muy Bueno	50 - 60 kg	35 - 45 kg
	Bueno	40 - 49 kg	28 - 34 kg
	Promedio	30 - 39 kg	20 - 27 kg
26 - 35 años	Muy Bueno	48 - 58 kg	32 - 42 kg
	Bueno	38 - 47 kg	26 - 31 kg
	Promedio	28 - 37 kg	18 - 25 kg
36 - 45 años	Muy Bueno	45 - 55 kg	28 - 28 kg
	Bueno	35 - 44 kg	23 - 27 kg
	Promedio	26 - 34 kg	16 - 22 kg
46 - 55 años	Muy Bueno	40 - 50 kg	25 - 34 kg
	Bueno	32 - 39 kg	20 - 24 kg
	Promedio	24 - 31 kg	14 - 19 kg