

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 calcular 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	<ol style="list-style-type: none"> Realizar un calentamiento general de 8–10 minutos, seguido de 3–5 series progresivas de aproximación con cargas submáximas (40–70% del estimado 1RM). Colocar la barra a la altura de los trapecios. Realizar la sentadilla hasta la profundidad estándar (muslos paralelos al suelo o ángulo rodilla » 90°) y volver a la posición inicial. Incrementar la carga gradualmente en 5–10% en cada intento, con descanso de 3–5 minutos entre intentos. Registrar la máxima carga levantada de forma técnica y controlada una sola vez (1RM). Si el deportista falla, reducir carga y repetir tras 3–5 minutos. 			
Material necesario	<ul style="list-style-type: none"> Jaula o rack de sentadillas con topes de seguridad ajustables. Barra olímpica y discos calibrados. Sopores de seguridad y bloqueos laterales. Asistente o spotter (mínimo uno). Pizarra o registro de carga y repeticiones. Calzado estable y adecuado para levantamiento. 			
Observaciones técnicas	<ul style="list-style-type: none"> Mantener la columna neutra durante todo el movimiento. Controlar la profundidad constante entre intentos. Evitar rebotes o ayudas externas del spotter durante el levantamiento. La velocidad de ejecución debe ser controlada (fase excéntrica 2–3 s, concéntrica explosiva). Realizar una progresión de carga lógica para evitar fatiga excesiva. 			
Referencias				
<ul style="list-style-type: none"> 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. 11^a 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