

CICLO MENSTRUAL Y CARGAS DE ENTRENAMIENTO: GUÍA BÁSICA



Marina Redondo Serrano.
Carmen Rodríguez Fernández.
Universidad de Sevilla



CONCEPTOS PREVIOS

- ▶ Fases del ciclo de mayor producción de estrógenos es igual a mayor fuerza. Además, una mayor frecuencia de entrenamiento en la fase folicular mejora los niveles de fuerza.
- ▶ La capacidad de correr y saltar no quedan afectadas por el ciclo en ningún momento del día.
- ▶ Respuesta cardiorrespiratoria menos efectiva en la fase lútea, mientras que en la fase ovulatoria el sistema respiratorio trabaja con mayor economía.
- ▶ En el momento de la ovulación, la laxitud aumenta en el LCA y LCP, siendo un factor de riesgo para las lesiones de rodilla.

CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO EN LAS DIFERENTES FASES DEL CICLO MENSTRUAL



Fase 1: MENSTRUAL (día 1 al 5)

- ▶ Carga de entrenamiento: media o baja (40-60%).
- ▶ Objetivo del entrenamiento: mantenimiento o descarga/recuperación.
 - ▶ Contenido recomendado para trabajar:
 - RESISTENCIA: aeróbica y suave.
 - FUERZA: evitar grandes rangos, por ejemplo: autocargas, adaptando volumen, intensidad).
 - FLEXIBILIDAD: evitar grandes rangos, no objetivo principal de la sesión.
- ▶ No se recomiendan actividades que requieran un alto nivel de VO_2 máx.
- ▶ Evitar trabajar la técnica.

Fase 2: POST-MENSTRUAL O FOLICULAR (día 6 al 12)

- ▶ Carga de entrenamiento: grande (60-80%).
- ▶ Objetivo del entrenamiento: mejora o estabilización del nivel.
- ▶ Contenido recomendado para trabajar:
RESISTENCIA: de media y larga duración.
FUERZA: cargas altas.
VELOCIDAD: cargas altas.
FLEXIBILIDAD: evitar trabajarla en la segunda mitad de la fase.
- ▶ Trabajo de técnica en cargas altas.
- ▶ Fase adecuada para la mayor carga de entrenamiento.



Fase 3: OVULATORIA (día 13 al 15)

- ▶ Carga de entrenamiento: media (50-70%).
- ▶ Objetivo del entrenamiento: mantenimiento del nivel.
- ▶ Contenido recomendado para trabajar:
RESISTENCIA: actividades de mayor intensidad.
FUERZA: actividades de igual volumen, pero mayor intensidad (70-80%).
VELOCIDAD: actividades de mayor intensidad.
FLEXIBILIDAD: evitar trabajarla.
- ▶ Actividades de mayor dominio corporal (técnica).
- ▶ Trabajar la propiocepción y reforzar la musculatura implicada en la estabilidad de la rodilla.



Fase 4: POST-OVULATORIA O LÚTEA (día 16 al 25)

- ▶ Carga de entrenamiento: alta (65-75%)
 - ▶ Objetivo del entrenamiento: mejora o estabilización del nivel.
- ▶ Contenido recomendado para trabajar:
RESISTENCIA: disminuyendo la carga. Alto VO₂máx.
FUERZA: disminuyendo la carga.
VELOCIDAD: disminuyendo la carga.
FLEXIBILIDAD: evitar trabajarla.
- ▶ Trabajar la técnica disminuyendo la carga.

Fase 5: PRE-MENSTRUAL (día 26 al 28)

- ▶ Carga de entrenamiento: baja (40-60%).
- ▶ Objetivo del entrenamiento: descarga/recuperación.
- ▶ Contenido recomendado para trabajar: actividades moderadas, suaves o incluso descanso.
RESISTENCIA: aeróbica y suave.
FUERZA: evitar grandes rangos, por ejemplo: autocargas, adaptando volumen, intensidad).
- ▶ VELOCIDAD: evitar trabajarla.
- ▶ FLEXIBILIDAD: evitar grandes rangos, no objetivo principal de la sesión.
- ▶ Evitar trabajar la técnica.
- ▶ Es la peor fase para entrenar, disminuye mucho la fuerza-velocidad y resistencia.



RECOMENDACIONES DE NUTRICIÓN DURANTE EL CICLO MENSTRUAL

- ▶ Ingesta alta en vitamina D para reducir el riesgo de síndrome premenstrual.
- ▶ Aumentar la fuente de ácidos grasos omega-3 como el pescado, puede ayudar en trastornos inflamatorios como la dismenorrea.
- ▶ Especial atención en la fase lútea para no sobre hidratar y reemplazar las pérdidas de sodio en el cuerpo ayudando a reducir el riesgo de hiponatremia. (bajo nivel de sodio en la sangre)
- ▶ Una ingesta de calcio de 1500 mg/día y 1500-2000 UI/día de vitamina D para atletas con baja disponibilidad de energía o alteraciones menstruales.
- ▶ Una mayor ingestión de proteínas durante la fase lútea.
- ▶ Se recomienda a las atletas consumir al menos 30 kcal / kg de masa magra al día
- ▶ Incrementar la ingesta calórica a más de 30kcal/kg durante el periodo offseason o tiempo de recuperación.
- ▶ Durante la fase de no competición llevar una dieta alta de proteínas para aumentar la masa magra. (2.5 g / kg / día vs. 0.9 g / kg / día).
- ▶ Aumentar la dosis diaria recomendada de hierro a más de 18 mg si se produce pérdida de sangre elevada y es recomendado por un especialista.



RECOMENDACIÓN DE APLICACIONES MÓVILES

Como medio de información entre atleta y entrenador, se recomienda el uso de una app móvil que sirva para controlar el ciclo menstrual, los síntomas del síndrome premenstrual y otras anotaciones importantes, para así adaptar los entrenamientos.



Clue-calendario menstrual

Esta aplicación nos ofrece el seguimiento del ciclo menstrual, obtener datos de nuestro próximo periodo, ovulación, SPM, encontrar patrones únicos para tu ciclo y diferentes categorías de seguimiento que incluyen ejercicio, energía, peso, piel, etc.

FitrWoman

Un paso más allá encontramos esta app utilizada por muchas deportistas de élite, que nos permite monitorear los periodos, reportar los síntomas, registrar entrenamientos y recibir apoyo sobre nutrición y fisiología en cada fase del ciclo.



FITR WOMAN

Marina Redondo Serrano.
Carmen Rodríguez Fernández.
Universidad de Sevilla

