

# MONITORIZACIÓN DE LA RECUPERACIÓN EN PROGRAMAS CON INCREMENTO DE INTENSIDAD VERSUS VOLUMEN



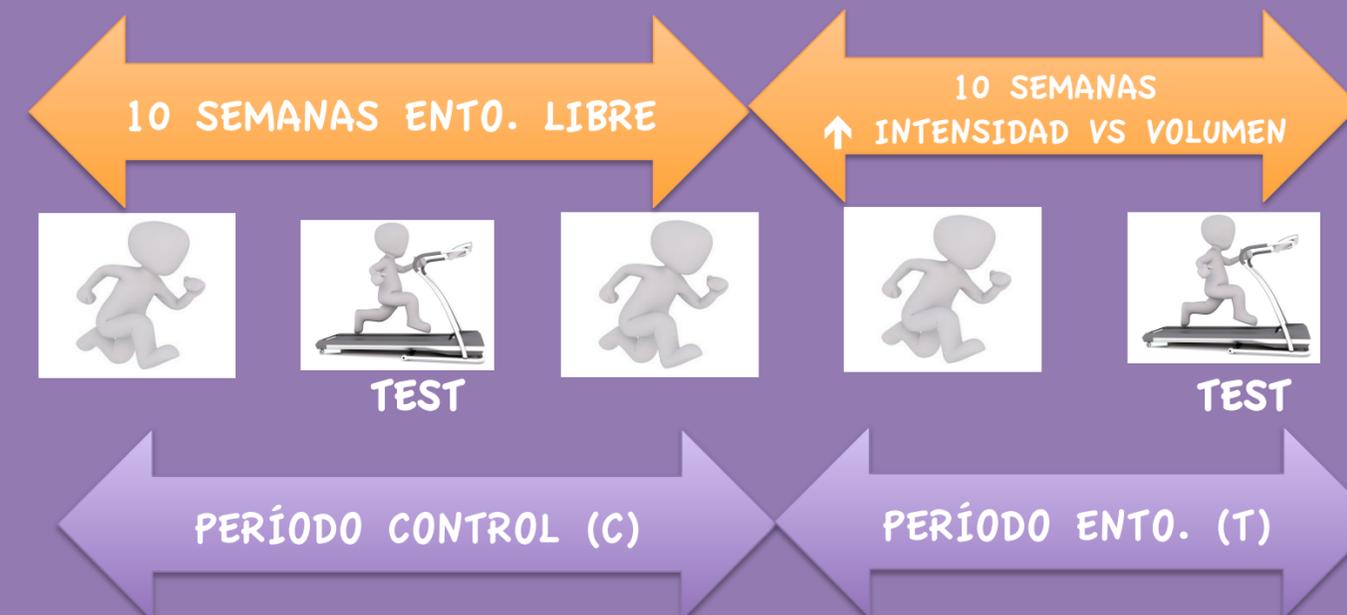
## PARTICIPANTES

N = 42 ATLETAS AMATEUR  
 RANGO DE EDAD = 20-45 AÑOS  
 GRUPO ↑ INTENSIDAD (N = 13; 8 H Y 5 M)  
 GRUPO ↑ VOLUMEN (N = 17; 8 H & 9 M)



TEST

## DISEÑO DE ESTUDIO



## CARACTERÍSTICAS DEL ENTRENAMIENTO SEMANAL POR GRUPOS

PERÍODO	GRUPO INTENSIDAD		GRUPO VOLUMEN	
	C	T	C	T
VOLUMEN ENTRENAMIENTO (h)	4,9 ± 1,7	4,8 ± 1,7	4,9 ± 1,4	5,7 ± 1,8***
FRECUENCIA ENTO./SEMANA	4,6 ± 1,3	5,1 ± 1,7	4,6 ± 1,1	4,8 ± 1,1
VOLUMEN CARRERA (km)	31 ± 11	38 ± 16*	34 ± 13	44 ± 14***
BAJA INTENSIDAD (%)	77 ± 17	71 ± 12	75 ± 15	77 ± 12
INTENSIDAD MODERADA (%)	21 ± 16	22 ± 9	22 ± 13	19 ± 9
ALTA INTENSIDAD (%)	2 ± 3	7 ± 6**	3 ± 3	4 ± 3

\*\*\* p < 0,001, \*\* p < 0,01, \* p < 0,05 DIFERENCIAS COMPARADAS AL PERÍODO DE CONTROL

## VARIABLES MEDIDAS



ÍNDICE FC-VELOCIDAD EN CARRERA (Vesterinen et al., 2014)  
 PERCEPCIÓN DE ESFUERZO Y ESTADO DE RECUPERACIÓN POR SESIÓN  
 REGISTRO NOCTURNO DE FC Y HRV (3 NOCHES POR SEMANA)  
 SALTO CON CONTRAMOVIMIENTO (CMJ) (UNA VEZ POR SEMANA)



## PRINCIPALES OBSERVACIONES



1. MAYOR MEJORA EN VELOCIDAD A LT1 Y LT2 EN EL GRUPO ↑ DE VOLUMEN
2. MEJOR ÍNDICE DE MEJORA EN VELOCIDAD MÁXIMA EN GRUPO ↑ DE INTENSIDAD
3. BUENOS RESPONDEDORES AL ENTRENAMIENTO MOSTRARON UN MAYOR ÍNDICE FC-VEL EN LAS SEMANAS 8 A 10
4. BUENOS RESPONDEDORES AL ENTRENAMIENTO MOSTRARON UNAS MAYOR TENDENCIAS EN lnHF, ESTADO DE RECUPERACIÓN Y CMJ EN LAS SEMANAS 8 A 10

CREADO POR SANTIAGO SANZ

fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Nuutila OP, Nummela A, Häkkinen K, Seipäjärvi S, and Kyröläinen H. Monitoring training and recovery during a period of increased intensity or volume in recreational endurance athletes. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. (2021);18:2401.