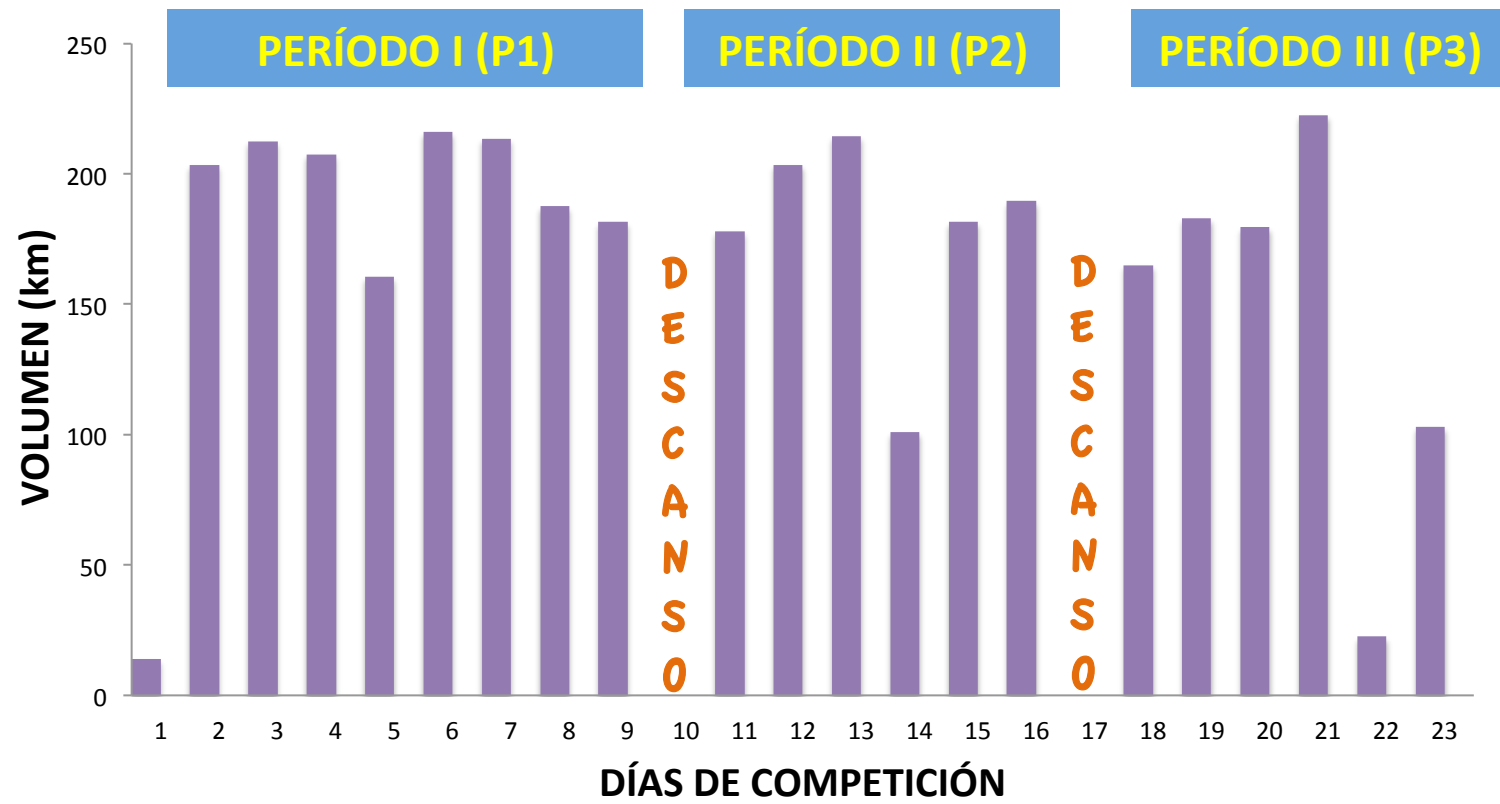
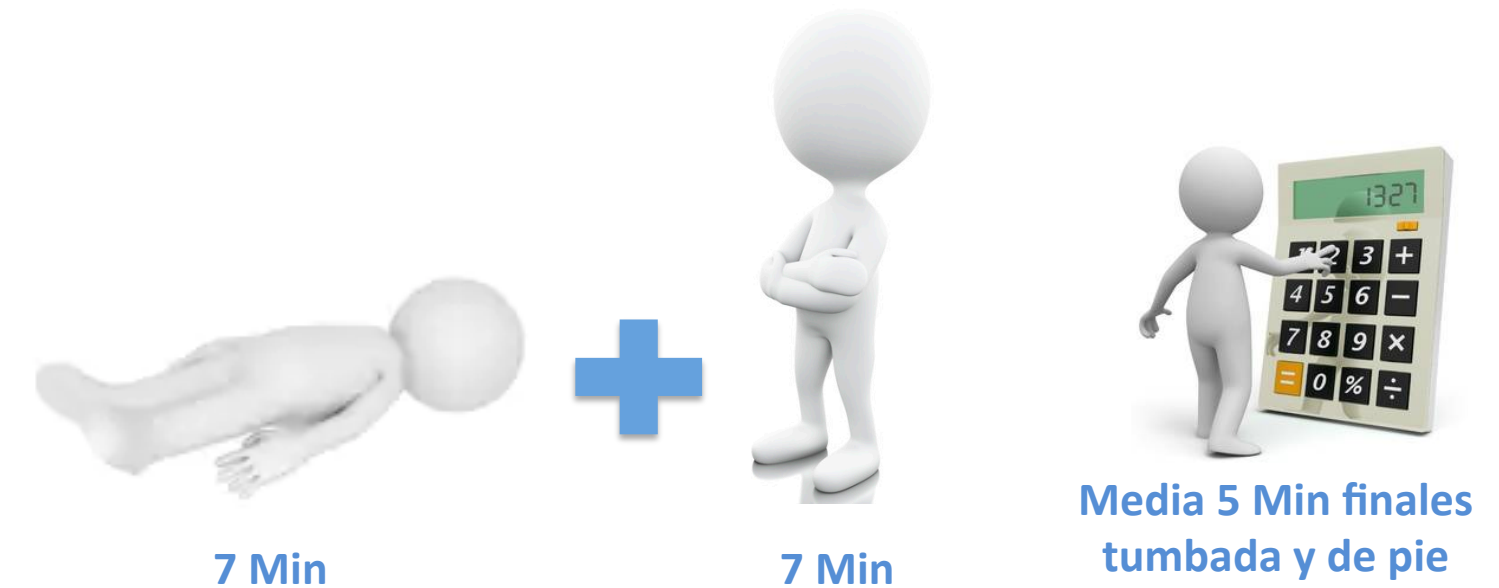
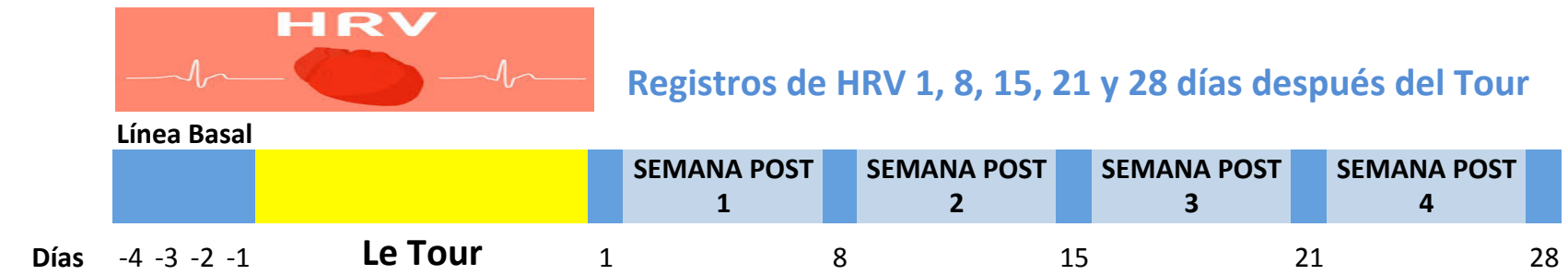


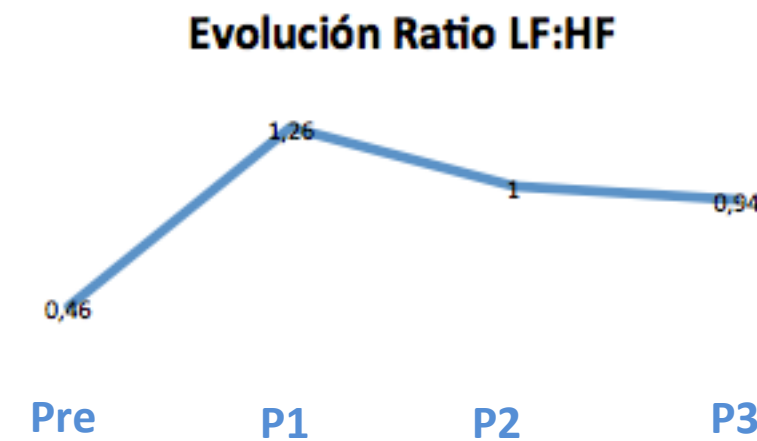
MONITORIZACIÓN DIARIA DE LA FATIGA-RECUPERACIÓN EN MUJERES CICLISTAS COMPLETANDO EL RECORRIDO DEL TOUR



- 10 mujeres ciclistas de nivel nacional
- 21 etapas de Le Tour 2017



	P1	P2	P3
FC tumbada	↑↑	↑	↑
rMSSD tumbada	↓↓	↓	↓
HF (n.u.) tumbada	↓↓	↓	↓
TRIMP (n.u.)	1167,67	1022,67	928,82
RPE (n.u.)	5,37	5,03	4,72



- ✓ La mayor carga de trabajo (TRIMP) en P1, explica las diferencias en FC, rMSSD, HF y Ratio LF:HF con P2 y P3
- ✓ Tras las etapas más duras (9 y 12) la rMSSD disminuyó un 13,83 y 50,55 % respectivamente
- ✓ Una semana después del Tour los valores regresaron a valores similares a la línea basal
- ✓ HF y LF parecen ser los parámetros más informativos

CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del ejercicio del Comité Paralímpico Español



Barrero A, Schnell F, Carrault G, Kervio G, Matelot D, Carré F, & Le Douaiiron S. Daily fatigue-recovery balance-monitoring with heart rate variability in well-trained female cyclists on the Tour de France circuit. *PLoS ONE*. (2019); 14(3):e0213472.