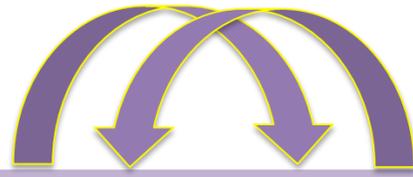


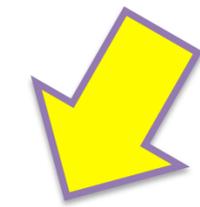
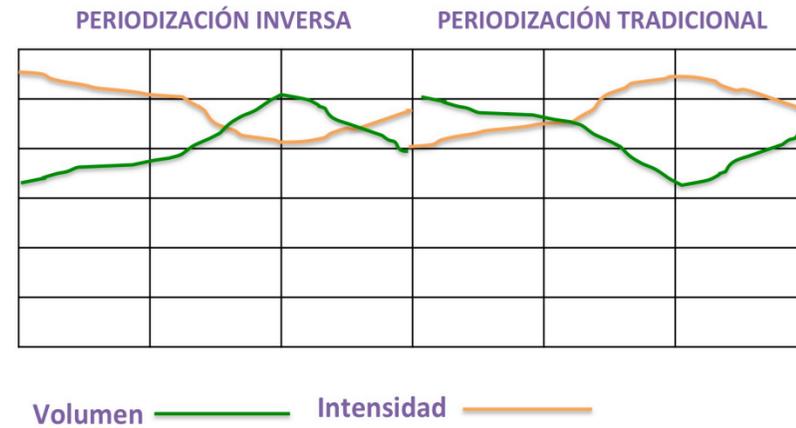
PERIODIZACIÓN INVERSA VS. PERIODIZACIÓN TRADICIONAL EN TRIATLÓN

FUNDAMENTOS DE LA PERIODIZACIÓN INVERSA

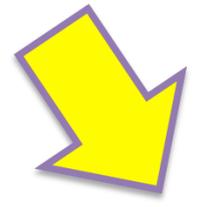
- ✓ Se inicia con mesociclos de alta intensidad
- ✓ Se sigue con mesociclos de alto volumen
- ✓ En algunas disciplinas se mantiene la intensidad



	MESOCICLO I 4 semanas	MESOCICLO II 4 semanas	MESOCICLO III 2 semanas
VOLUMEN	BAJO	ALTO	BAJO
INTENSIDAD	80 - >95 % FC _{max}	65 - 80 % FC _{max}	65 - >95 % FC _{max}



Grupo Periodización Inversa (RP)
n = 11



Grupo Periodización Tradicional (TP)
n = 13



CONCLUSIONES

1. RP y TP mantienen los valores de composición corporal
2. Aunque no lo citan los autores, la rMSSD (marcador vagal de la variabilidad de la frecuencia cardíaca), aumenta notoriamente en la fase de tapering Mesociclo III) en RP y TP
3. TP aumenta la velocidad de nado en 50 m
4. Ambos modelos mejoran la dinámica neuromuscular, reflejada en el índice de brazada y zancada
5. La velocidad media en 2000 m mejora tras RP y TP
6. Los autores aluden a un detrimento en la capacidad de salto horizontal en TP, pero de acuerdo a los resultados mostrados, TP mejora esa variable
7. En la semana 8 en ambos modelos los atletas son capaces de completar los 2000 m con un mayor acúmulo de ácido láctico, pero no tras el tapering
8. RP no parece aportar ventajas respecto a TP y viceversa en triatletas



Distribución de carga en RP, totalmente inversa en TP.

	RP 8 semanas	RP 10 semanas	TP 8 semanas	TP 10 semanas
Comp. Corporal	↔	↔	↔	↔
LF/HF	↑	↓	↔	↔
PNN50 %	↓	↑	↔	↔
rMSSD	↔	↔	↔	↔
Vel. 50 m nado	↔	↔	↑	↑
Índice brazada	↑	↑	↑	↑
Vel. Crítica	↑	↑	↑	↑
FC 400 m nado	↓	↑	↔	↓
Salto Horizontal	↑	↑	↑	↑
Índice zancada	↑	↑	↑	↑
Vel. 2000 m	↑	↑	↑	↑
FC final	↓	↓	↔	↔
Ácido láctico	↑	↔	↑	↓

CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del ejercicio del Comité Paralímpico Español



Clemente-Suárez VJ, & Ramos-Campo DJ. Effectiveness of reverse vs. traditional linear training periodization in triathlon. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. (2019);16(15):2807.