

# 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 VO<sub>2</sub>máx.  
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

