

# RECOMENDACIONES BÁSICAS

- Los deportistas deben mantener una rutina diaria (comidas, deporte, estudio, ocio, etc.). Documentos de Sandra Tabasco muy útiles ([link](#))
- Buscar formulas dinámicas para llegar a los nadadores “hablar su idioma” (RRSS, videos, móvil, etc.)
- Intentar que los deportistas se mantengan en forma pero enviarles mensajes tranquilizadores. La celebración de las competiciones internacionales de este verano es incierta, por lo que agobiarles con plazos y demás no ayudará
- Focalizar las rutinas, ideas, esfuerzos, etc. en las próximas 2-3 semanas. Planificar a medio-largo plazo es inviable y frustrante en estos momentos
- Desde la RFEN divulgaremos la evolución veraz de la situación y principalmente la que afecta a la recuperación de la actividad de clubes y piscinas en las próximas semanas

## DESENTRENAMIENTO

- **Regla básica 1: "lo que se gana rápido, se pierde rápido y viceversa"**
  - Esto implica que la condición aeróbica "de base" conseguida en años de trabajo no la van a perder en 15-20 días
  - Se pierde la capacidad de "ir rápido": metabolismo anaeróbico, y ritmos de VO<sub>2</sub> máx y umbral anaeróbico
- **Regla básica 2: "la función hace al órgano"**
  - Esto implica perder lo que no se "use".
  - Masa muscular
  - Adaptaciones específicas al medio acuático
- **Regla básica 3: ¿cuánto es demasiado?**
  - 14 días de inactividad
  - 14-28 días de actividad moderada

## DESENTRENAMIENTO

### RECOMENDACIONES:

- Actividad física diaria, y dado el nivel de los nadadores, doble sesión
- Mantener el trabajo de fuerza (con peso libre) 2-3 sesiones en semana junto con trabajo funcional / core / prevención 2-3 sesiones semana
- Introducir a diario una carga de trabajo aeróbico, al fin y al cabo son deportistas de resistencia. (tapiz rodante, elíptica, rodillo, bicicleta estática, remo...)
- Dado que el volumen de trabajo no puede ser muy alto, se recomienda introducir 3 sesiones de alta intensidad a la semana (supra umbral anaeróbico o con metabolismo anaeróbico láctico) con métodos fraccionados
- En días alternos se puede trabajar el metabolismo lipolítico con sesiones en ayunas y una doble sesión extensiva aeróbica

## HERRAMIENTAS ENTRENAMIENTO EN CASA

- Planificar rutinas de entrenamiento para hacer en casa sin material o con material que se pueda conseguir fácilmente
- Usar medios digitales para conseguir mayor implicación (retos, colgar sesiones en RRSS, imaginación!!)
- YouTube:
  - FitnessBlender ([link](#))
  - Sesiones preparación física en directo - todos los días a las 10:00 - ([link](#))
- Valorar adquirir material de entrenamiento de resistencia (envío a domicilio):
  - DECATHLON ([link](#))
  - CARREFOUR ([link](#))
  - AMAZON ([link](#))

## ALIMENTACIÓN

- Fundamental reducir la ingesta calórica y adaptarla al nuevo estilo de vida mas sedentario y con menor carga de entrenamiento
- Reducir la ingesta global de hidratos de carbono (pasta, arroz, pan...) manteniendo legumbres frutas y verduras
- Aumentar la ingesta de proteína, para favorecer el control del peso corporal y el mantenimiento de la masa muscular
- La proteína debe ser ingerida de forma regular (comidas o suplementos) cada 4-6 h en dosis de 25-30 gramos
- Hidratarse bien en las sesiones aeróbicas indoor con bebidas con electrolitos, incluso carbohidratos cuando sean de alta intensidad
- Para mantener el sistema inmune, se recomienda la suplementación con vitamina D, hidratos de carbono durante entrenamientos intensos, vitamina C y probioticos

\* Se adjuntan en el email "Recomendaciones Periodización Nutricional": colores rojo, naranja y verde según contenidos de hidratos, comiendo los rojos cuando no se entrene o sea aeróbico de baja intensidad y el naranja para el resto de entrenos aeróbicos.