

PROGRAMA Nº: 11 (FORMATIVO)

FECHA: 13-04-18

ÁREA: ACTIVIDAD FÍSICA Y MUJER.

TÍTULO: FASES DEL CICLO MENSTRUAL.

OBJETIVO

| PERFIL | HÁBITO |
|--------------|-------------|
| PRINCIPIANTE | OCASIONAL |
| MEDIO | REGULAR |
| AVANZADO | PLANIFICADO |
| EXPERTO | RENDIMIENTO |

OS DAMOS UNAS PINCELADAS DE LAS FASES DEL CICLO MENSTRUAL PARA CREAOS LA INQUIETUD DE BUSCAR MÁS INFORMACIÓN.

OBJETIVO: QUE LA MUJER Y SU ENTORNO CONOZCAN LAS FASES DEL CICLO MENTRUAL PARA REALIZAR UNA PLANIFICACIÓN DEL ENTRENAMIENTO ADECUADA.

A LA HORA DE PLANIFICAR UN PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO, HAY QUE TENER EN CUENTA ALGO QUE MUCHAS VECES ES PASADO POR ALTO EN EL CASO DE LAS MUJERES, NOS REFERIMOS A SU CICLO MENTRUAL. ESTAS SON SUS FASES:

FASE FOLICULAR: PRIMERA Y SEGUNDA SEMANA TRAS LA MENSTRUACIÓN.

MAYOR SENSIBILIDAD A LA INSULINA HACIENDO QUE SE TOLEREN MEJOR LOS HIDRATOS DE CARBONO.

MAYOR USO DE GLUCOGENO COMO SUSTRATO ENERGÉTICO Y POR LO TANTO MENOR QUEMA DE GRASAS.

REDUCCIÓN DEL METABOLISMO.

LA PRIMERA SEMANA CON EL SANGRADO SE REALIZARÁN ENTRENAMIENTOS SE BAJO IMPACTO Y POCA DURACIÓN.

LA SEGUNDA SEMANA ES LA DE MAYOR CARGA CON ENTRENOS DE ALTA INTENSIDAD Y TRABAJO DE FUERZA.

FASE OVULATORIA: FASE CENTRAL DEL PERIODO, DÍAS 13,14 O 15.

REDUCCIÓN DEL APETITO, EL METABOLISMO COMIENZA A ELEVARSE Y AUMENTAN LOS NIVELES DE TESTOSTERONA.

BUEN MOMENTO PARA ENTRENAR LA FUERZA PERO HAY QUE TENER CUIDADO DE PRESTAR ATENCIÓN A LA EJECUCIÓN Y TÉCNICA DE LOS EJERCICIOS YA QUE LOS ESTROGENOS IMPACTAN EN LA LAXITUD DE LAS ARTICULACIONES Y EN EL CONTROL MOTOR Y SE ESTÁ MÁS PROPENSA EN ESTA FASE A SUFRIR LESIONES.

FASE LÚTEA: SEGUNDA Y TERCERA SEMANA TRAS LA MENSTRUACIÓN.

AUMENTA EL APETITO, AMENTA EL METABOLISMO Y AUMENTA LA UTILIZACIÓN DE GRASAS COMO COMBUSTIBLE.

DISMINUYE LA SENSIBILIDAD A LA INSULINA, PERDIENDO LA TOLERANCIA A LOS HIDRATOS DE CARBONO Y DISMINUYE LA SEROTONINA CON LA BAJADA DE LA PROGESTERONA.

TERCERA SEMANA BUENA PARA ENTRENAR. ENTRENAMIENTOS DE FUERZA Y ENTRENAMIENTO AERÓBICO DE MODERADA INTENSIDAD YA QUE ESTA SEMANA SE PRODUCE UN AUMENTO DE LA TEMPERATURA Y CON ELLO DE LA FRECUENCIA CARDÍACA, QUE HABRÁ QUE TENERLO MUY EN CUENTA SOBRE TODO EN AMBIENTES DE CALOR.

LA CUARTA SEMANA ES LA MENOS ÓPTIMA PARA ENTRENAR, HAY MAYOR RETENCIÓN DE LÍQUIDOS, CAMBIOS DE ESTADO DE ÁNIMO Y ANTOJOS. SEMANA IDEAL DE DESCARGA EN LA QUE LA MUJER UTILIZARÁ SUS HÁBITOS ALIMENTARIOS Y SU EXPERIENCIA PARA CONTROLAR LOS CAMBIOS MENCIONADOS.