

ORGANIZACIÓN SEMANAL DE TU SUPLEMENTACIÓN

Dentro de los suplementos dietéticos (SD) no hay una clasificación universal satisfactoria, aunque sí existen clasificaciones útiles según uso y/o objetivos.

Así, en esta infografía nos centraremos en SD que suponen un aporte práctico de energía y macronutrientes (Isodrink y Energy Gel, proteína Whey+ y Recovery) y que suponen, en la gran mayoría de deportistas, una mejora directa del rendimiento (creatina y cafeína).

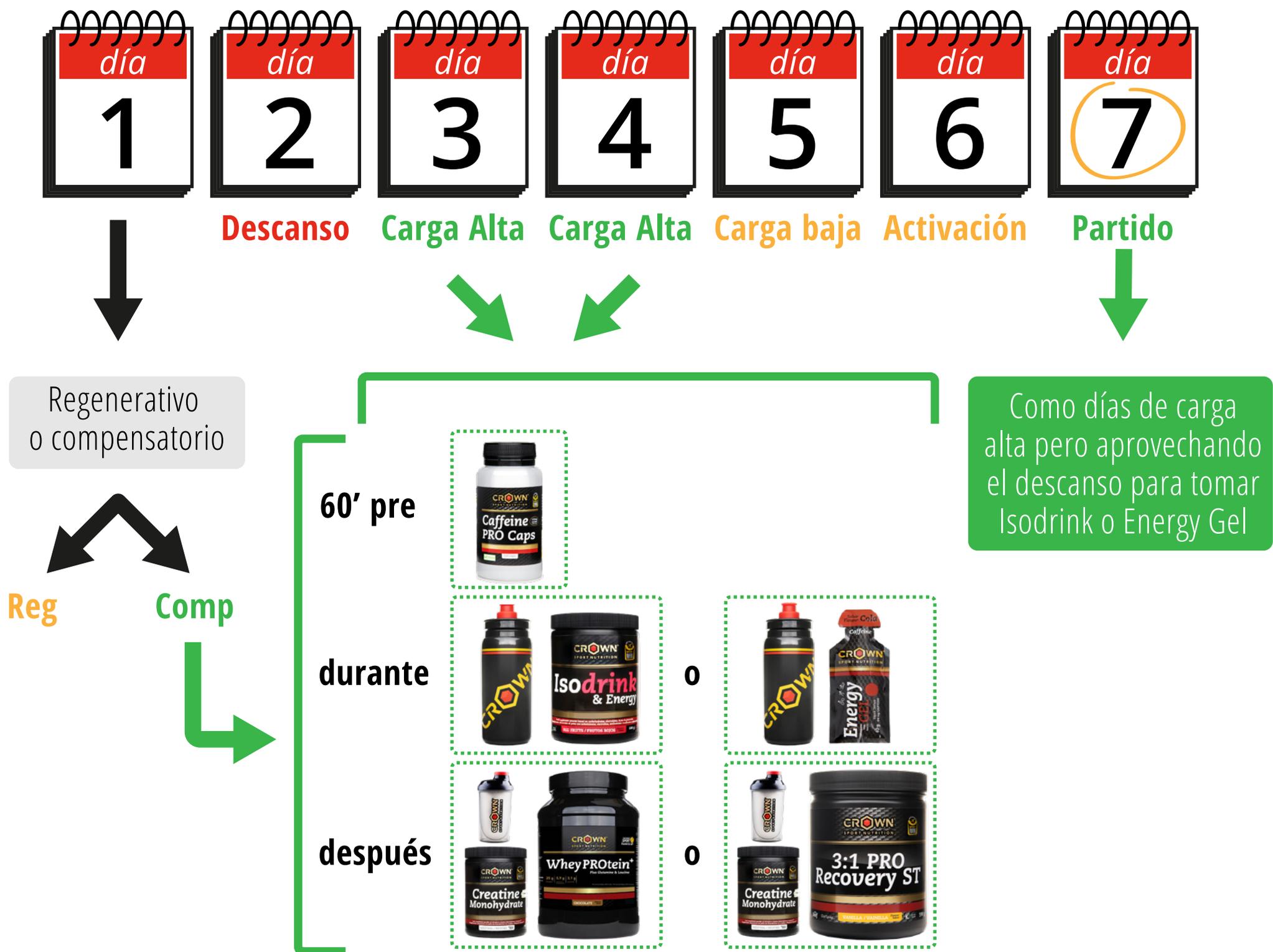
Sin embargo, se ha de tener presente que esto es una propuesta práctica basada en nuestra experiencia, pero que no cumple con los criterios de individualización necesarios.

Por último, en esta infografía solo aparecen SD con grado de evidencia A (Australian Institute of Sport, 2021).

P L A N N I N G



PLANIFICACIÓN TIPO



PROTOCOLO Y OBJETIVOS



CUÁNDO: 🕒 60 min pre
OBJETIVOS: ↑ contracción muscular
↑ toma de decisiones
↓ sensación de fatiga



CUÁNDO: 🕒 post-ejercicio
OBJETIVOS: ↓ daño muscular
↓ acumulación de fatiga
↑ adaptaciones



CUÁNDO: 🕒 pre o post-ejercicio
OBJETIVOS: ↑ calidad entrenamiento
↓ acumulación de fatiga
↑ adaptaciones



CUÁNDO: 🕒 post-ejercicio
OBJETIVOS: ↑ glucógeno
↓ daño muscular
↓ acumulación de fatiga
↑ adaptaciones



CUÁNDO: 🕒 durante o descanso
OBJETIVOS: ↑ aparición de fatiga
↑ toma de decisiones
↑ rendimiento