

SLEEP LOW TRAIN LOW



FANTÉ

FANTÉ
CONSULTANCY



FANTE_OFICIAL



FANTEOFFICIAL.COM

PROTOCOLO DE ENTRENAMIENTO

DURACIÓN: 3 SEMANAS

Fanté Consultancy nos hemos especializado en asesorar a atletas profesionales/atletas amateur/personas físicamente activas a través de nuestra plataforma de asesorías, así como el desarrollo de una gama de productos como glut 5 para cubrir todos los posibles escenarios de ejercicio. Como no hay mucha información ni educación sobre periodización de nutrición, hemos querido compilar en este documento basada en nuestra experiencia y evidencia científica un ejemplo de un método de periodización nutricional acorde con el entrenamiento.

Hemos diseñado 2 entrenamientos centrados en reducir tu glucógeno muscular alrededor de <200mmol por lo que lo podrás utilizar a la hora de mejorar tu oxidación de grasas. Así como la incorporación de 1 o 2 carreras de resistencia de estado estable de menor intensidad para realizar al día siguiente y así potenciarlo.

RPE significa "Valoración del esfuerzo percibido" y es una medida subjetiva del esfuerzo percibido. Cuanto más trabajes, más alto debe ser tu RPE. A medida que completes estas sesiones con más frecuencia, deberías tener una mejor idea de tu RPE, haciendo que tu intensidad sea más fácil de elegir. Consulta la escala de RPE en este documento mientras realiza estas sesiones, y haga coincidir constantemente su nivel de esfuerzo a la escala numérica RPE.

RPE 1 se siente sin esfuerzo y RPE 12 es máximo y duele mucho.

Por otro lado, hemos querido introducir vatios como otra unidad de medida para aquellos que trabajen con este método, el más utilizado y el más fiable.

Comience el entrenamiento tras 10 min de calentamiento



Sigue el entrenamiento en sentido las agujas del reloj, con intervalos y descansos



Supervisa que nivel de esfuerzo te toca y síguelo a rajatabla



Completa la sesión de vuelta a la calma para evitar lesiones



La progresión comienza con la cantidad de sesiones que realiza por semana. Es muy importante que evalúes tu propio nivel de condición física con precisión: no ganas nada trabajando demasiado cuando no está preparado para ello. Esto se evita si cada semana no sobrepasas el 5-10% del volumen e intensidad de la semana anterior.

Fitness Nivel - Bajo

L M X J V S D

Comience con 1 sesión por semana. Nosotros sugerimos seguir este horario y esta frecuencia

Fitness Nivel - Medio

L M X J V S D

Comience con 2 sesión por semana. Nosotros sugerimos seguir este horario y esta frecuencia

Fitness Nivel - Alto

L M X J V S D

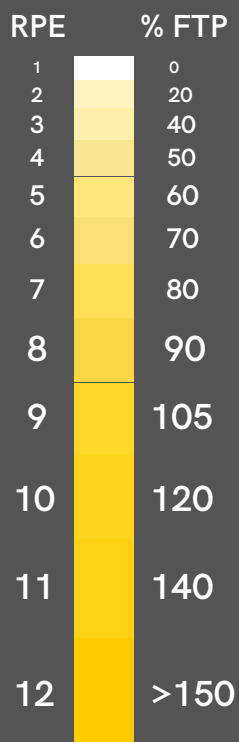
Realiza 3 sesiones por semana. Nosotros sugerimos seguir este horario y esta frecuencia en un mesociclo alejado 3 semanas mínimo de competiciones

AGOTAMIENTO GLUCÓGENO

OXIDACIÓN DE GRASAS

ENTRENAMIENTO SEGÚN PLAN

CALENTAMIENTO Y ENFRIAMIENTO



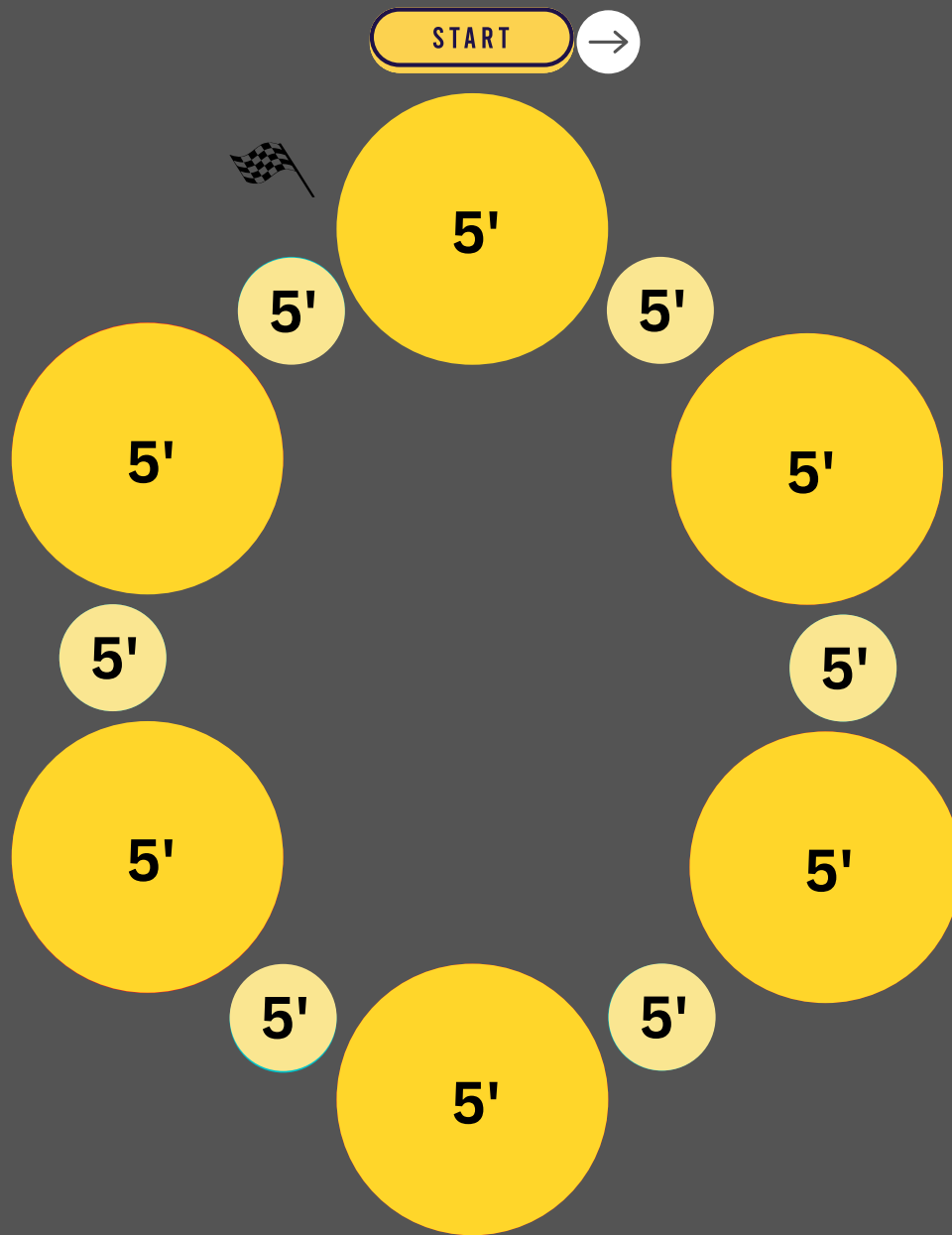
Calentamiento 10 minutos

- 1 – 3 Minutos (RPE 2 – 4)
- 3 – 5 Minutos (RPE 4 – 7)
- 5 – 7 Minutos (RPE 7 – 10)
- 7 – 8 Minutos 2 x 15 Segundos Sprints
- 8 – 10 Minutos (RPE 2 – 4)

Enfriamiento 5 minutos

- 5 – 3 Minutos (RPE 7 – 4)
- 3 – 1 Minutos (RPE 4 – 2)

ENTRENAMIENTO ALTA INTENSIDAD



5' X 5 veces al 105 % de FTP intercaladas con 5 min recuperación al 55% FTP

ENTRENAMIENTO BAJA INTENSIDAD

START →



1-2 horas suaves menos 65%IF

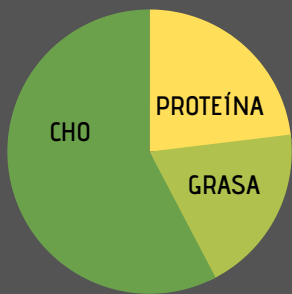
PROTOCOLO DE NUTRICIÓN

Fanté Consultancy nos hemos especializado a llevar la nutrición especializada a cada atleta según gustos, preferencias, antecedentes, nivel de cocina, tiempo, objetivo y sobre todo basado en la ciencia.

De esta manera, este ejemplo es muy básico con el que podréis elegir la fuente de carbohidratos, proteínas y grasas pero sin controlar ningún tipo de micronutrientes ni kcal. Por lo que tómallo como referencia pero que no sea tu día a día.

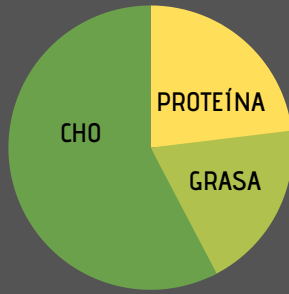
Day HIT

Desayuno



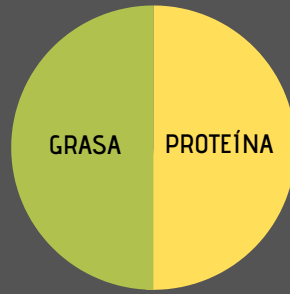
CHO: 55-65%
G: 15-20%
P: 20-25%

Comida



CHO: 55-65%
G: 15-20%
P: 20-25%

Merienda



CHO: 0%
G: 50%
P: 50%

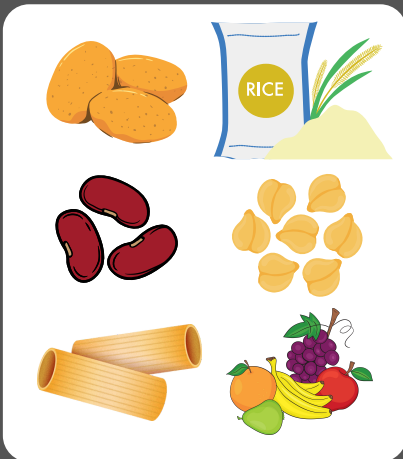
Cena



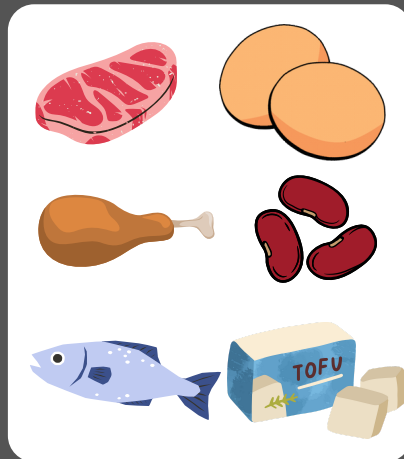
CHO: 0%
G: 50%
P: 50%

HIT

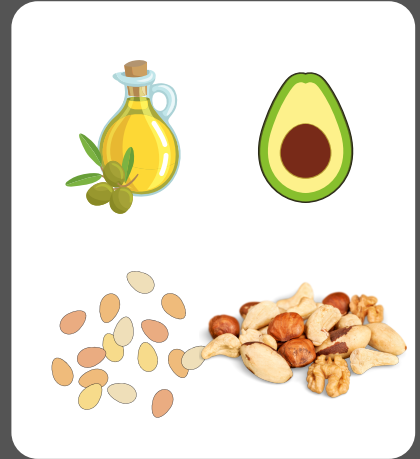
FUENTES
HIDRATOS DE CARBONO



FUENTES
PROTEÍNA

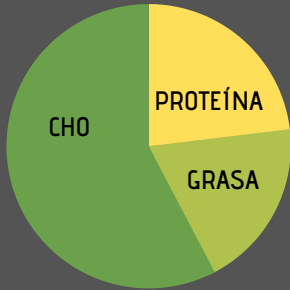


FUENTES
GRASAS



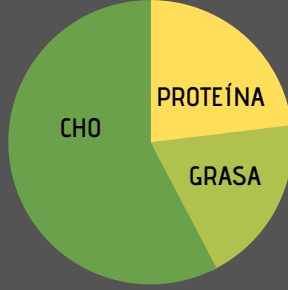
Day LOW

Desayuno



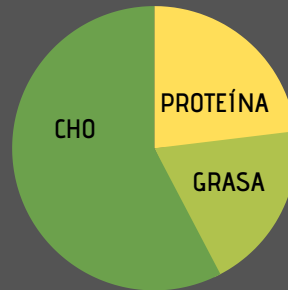
CHO: 55-65%
G: 15%-20%
P: 20%-25%

Comida



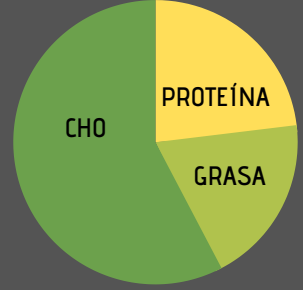
CHO: 55-65%
G: 15%-20%
P: 20%-25%

Desayuno



CHO: 55-65%
G: 15%-20%
P: 20%-25%

Comida



CHO: 55-65%
G: 15%-20%
P: 20%-25%

LOW

El programa de entrenamiento constaba de 6 sesiones durante 4 días, incluidas sesiones de HIT por la noche y de LOW por la mañana siguiente. Las sesiones de LOW consistieron en 60 min de ciclismo al 75 % de FTP, mientras que las sesiones de HIT consistieron en 6 x 5 min de ciclismo al 105 % de FTP intercaladas con 5 min recuperación al 55% FTP.

Se ha demostrado que ocho series de 5 min a alta intensidad con 60 s de recuperación, son efectivas para reducir significativamente el contenido de glucógeno muscular (~50 %) y ya se han usado con anterioridad para este protocolo.

En cuanto a la nutrición, los carbohidratos totales diarios pueden ser alrededor de 6 gramos por kg de peso, pero la ingesta debe disminuir de manera diferente a lo largo del día para lograr una disponibilidad de CHO baja (LOW) o normal (HIT) antes y post de las sesiones de entrenamiento específicas

A lo largo de este protocolo no se consume de CHO en el período entre la finalización de las sesiones de HIT y LOW. No se debería consumir CHO durante ninguna sesión de entrenamiento y, para mantener la saciedad, os recomendamos consumir fuentes de alimentos con alto contenido de proteínas, como carne magra o proteína de suero de leche en polvo, de acuerdo con la ingesta diaria de macronutrientes.

Por otro lado, cuando se finaliza la sesión LOW, se vuelve a consumir carbohidratos para reponer glucógeno muscular antes de la siguiente sesión de HIT.

RINDE MÁS CON NUESTROS PRODUCTOS



<https://fanteofficial.com/product-category/geles/>



<https://fanteofficial.com/product/glut-5-drink/>



Tómese el tiempo para ver nuestras guías y videos y después usted puede tomar su propia decisión sobre este tema.

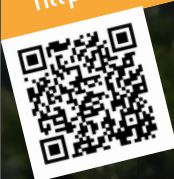
Escanee el código QR correspondiente o introduzca el adjunto para ver nuestros productos.

FANTÉ tiene una filosofía clara, desarrollar nuestras formulaciones basada en la actual evidencia científica y utilizar productos naturales de la más alta calidad e ingredientes de KM 0. En nuestra localidad de Pego, Alicante.

<https://fanteofficial.com/product/glycogen/>



<https://fanteofficial.com/product-category/boutique/>



FANTEOFFICIAL.COM/CONSULTANCY



FANTÉ

FANTÉ
CONSULTANCY