facebook

Ayuntamiento de
El Puerto de Santa María

.: Noticias

25/05/2010

Influencia del entrenamiento de regeneración con la suplemnetación de vitaminas antioxidantes en ciclistas amateur

El proyecto está llevado a cabo por por la UCA, CAMD San Fernando y la clínica MedSport de Cádiz y realizado por Francisco Javier Ordoñez Muñoz y Pelayo Arroyo García

En el mismo participan 7 ciclistas del C.C. Portuense (Cádiz) y 9 ciclistas del C.C. Benacazón (Sevilla)

Consiste en realizar un periodo de entrenamiento total de 20 días, de los cuales 3 días son de entrenamiento suave, 13 días de entrenamiento por intervalos donde los porcentajes de entrenamiento son de entre el 55% - 90% del VO2max y 4 días de entrenamiento regenerativo a una intensidad de 50% VO2max.

El grupo de 16 ciclistas fue organizado en tres grupos 6 - 6 - 4, la diferencia entre grupos se aprecia en los 4 días de entrenamiento regenerativo donde un grupo realiza el protocolo regenerativo y se suplementa con vitaminas antioxidantes (C y E), otro grupo realiza solo el entrenamiento regenerativo y el último grupo no realiza ni el protocolo regenerativo ni se suplementa, es decir, hace una recuperación pasiva.

¿Qué queremos saber o averiguar?

Si un protocolo regenerativo de una duración de 4 días mas la suplementacion con vitaminas antioxidantes, puede recuperar al ciclista amateur lo mejor posible después de haber realizado un periodo de entrenamiento interválico.

Además, se medirán factores de rendimiento como la potencía maxima aplicada, umbral anaeróbico, VO2max y lactato y otros como los valores de pH y bicarbonato.

En breve iremos teniendo los resultados de este estudio que serán publicados en nuestra web para conocieminto de todos los interesados.

LUMISUR PUERTO

JOMALEX 2014 S.L.
Construcciones, reformas y rehabilitación

JOSE ANTONIO GARCIA ESQUERDO
ELECTRICIDAD EN GENERAL

Trattoria Pizzería
CARUSO

TINCASUR

METALURGICA Y GRUAS G.H. - S.L.
CONSTRUCCIONES METÁLICAS
ALQUILER DE MAQUINARIA
metalurgicaygruas@hotmail.com

BAR KIOSKO ESTACIÓN
DESDE 1971

Club Ciclista Portuense
El Puerto de Santa María

Ponga aquí su
Publicidad

ClubCiclistaPortuense.com v1.0 WEB OFICIAL ® Todos los Derechos Reservados