

H A L O

GUÍA 02 · INCLUIDA CON TU LOOP BAND®

Protocolo de recuperación para **atletas**.

Cómo planificar la semana con tu score, cuándo bajar la carga y cómo leer el cuerpo en viaje y en competencia.

No mejoras cuando entrenas. Mejoras cuando te recuperas de entrenar.

El entrenamiento es el estímulo; la adaptación ocurre después, mientras descansas. Por eso dos personas con el mismo plan pueden terminar en lugares distintos: la diferencia no está en las sesiones, está en lo que pasa entre ellas.

Hasta ahora eso se manejaba por sensación. El problema de la sensación es que llega tarde: cuando te sientes agotado, ya llevas varios días acumulando. Los datos de recuperación se mueven **uno o dos días antes** que la percepción.

LA REGLA DE LAS DOS SEÑALES

Una señal sola es ruido. **Dos señales apuntando al mismo lado son información.** Si tu HRV cayó y tu pulso en reposo subió, tu cuerpo está pidiendo algo. Si solo se movió una, sigue con tu plan.

Qué no hace este protocolo

No reemplaza tu plan de entrenamiento ni a tu entrenador. Ajusta la **intensidad** dentro del plan que ya tienes. Un plan cambiado todos los días deja de ser un plan.

Cómo se arma una semana con el score.

La estructura no cambia. Lo que cambia es dónde pones la sesión dura.

SCORE	QUÉ HACER CON LA SESIÓN DEL DÍA
85-100	Día verde. Acá va la sesión clave de la semana: series, fuerza máxima, el trabajo que realmente te hace mejorar. Si el plan tenía algo suave hoy, vale la pena intercambiarlo.
70-84	Día normal. Haces lo planificado, sin heroísmos ni recortes.
50-69	Día amarillo. Mantienes el volumen y bajas la intensidad: mismo tiempo, menos peso o menos ritmo. Es el día de la técnica.
Bajo 50	Día rojo. Movimiento suave, movilidad o descanso. Un día rojo respetado cuesta un día. Tres días rojos ignorados cuestan tres semanas.

La regla de los tres días

Si acumulas **tres días seguidos bajo 60**, no es una mala noche: es carga acumulada. La respuesta no es un día libre suelto, es una **semana de descarga**: mismo número de sesiones, entre 40% y 50% menos de volumen total. Tu HRV suele volver a su rango en cuatro o cinco días.

CÓMO SE VE EL SOBREENTRENAMIENTO EN LOS DATOS

- Pulso en reposo elevado por **más de cinco días** sin explicación.
- HRV por debajo de tu rango habitual de forma sostenida, no puntual.
- Sueño profundo que cae aunque duermas las mismas horas.
- Y el que más engaña: **te sientes bien** pero el rendimiento no sube.

Viaje, competencia y vuelta de la lesión.

La semana de competencia

Los tres días previos deberías ver el score subiendo. **Si va bajando, la descarga se quedó corta** y todavía estás a tiempo de recortar la última sesión dura. Es de las pocas decisiones donde el dato manda por sobre el plan.

El día anterior, el número que más importa no es el score: es la **hora a la que te acuestas**. La noche de antes-antes pesa más que la noche de antes.

Viajes

Volar afecta la recuperación aunque no cruces husos horarios: deshidratación, horas sentado, mala noche. Cuenta con dos o tres días de score bajo y planifica el trabajo duro **después** de esa ventana, no dentro.

Volver de una lesión o de una enfermedad

El pulso en reposo es tu mejor indicador de que ya puedes volver: cuando regresa a su rango normal y se queda ahí **tres días seguidos**, tu sistema se estabilizó. Volver antes de eso es la razón más común de recaída.

LAS CUATRO PREGUNTAS DEL DOMINGO

1. ¿Cuántos días verdes tuve y aproveché alguno para la sesión clave?
2. ¿Mi pulso en reposo promedio subió o bajó respecto de la semana pasada?
3. ¿Hubo tres días seguidos bajo 60? Si sí, la próxima es de descarga.
4. ¿Mis peores noches coinciden con mis días más duros o con otra cosa?

Material educativo elaborado por HALO. No constituye diagnóstico, tratamiento ni prescripción de entrenamiento. Ante dolor, lesión o síntomas persistentes, consulta a un profesional de la salud.