

# MANTENIMIENTO FÍSICO DEPORTISTAS

**MEDIDAS COVID-19**

---



**FEDERACIÓN ANDALUZA DE PÁDEL**



## Recomendaciones para deportistas

Higiene  
Alimentación  
Sueño  
Mente  
Ejercicio Físico

# Higiene

- Límpiate las manos regularmente, especialmente cuando entres y salgas de algún lugar como tu casa, habitación. lugar de trabajo...
- Al toser o estornudar cúbrete la boca y la nariz con pañuelos desechables.
- Desinfectar los materiales tras su uso.

+ Si haces ejercicio físico evita el contacto; saludos con la mano  
abrazos, besos.

- No bebas de la misma botella.
- Al realizar ejercicios físicos, distancia mínima de 1 metro.
- No se recomienda realizarlo en grupos de 3-4 personas.

# Alimentación

- Si vas a entrenar menos intenta regular tu ingesta calórica.
- Evita consumir alimentos procesados.
- Aprovecha para dedicar tiempo a la cocina saludable.
- Aumenta la ingesta de alimentos que estimulen tu sistema inmunológico.

- Las vitaminas A, C y E actúan como antioxidantes para proteger y fortalecer tu sistema.
- Mantén el consumo de proteínas a través de los huevos y de los lácteos.
- Bebe agua más de lo habitual.
- Reduce el consumo de pasta y arroces a 2-3 veces por semana y nunca para cenar.

# Sueño

- Duerme entre 7-8 horas.
- Evita cambiar tus horarios de sueños habituales.
- Ventila y limpia tu habitación .
- Lava cada 5 días las sábanas con agua caliente (60 grados).

# Mente

- Evita sobreinformación.
- Contrasta la información que compartas por redes sociales.
- Mantén una actitud positiva.
- Evita hablar constantemente del tema.
- Intenta llevar una vida normal dentro de la situación que todos estamos viviendo.



# Ejercicio Físico

ROM (Rango de movimientos).

Tono muscular.

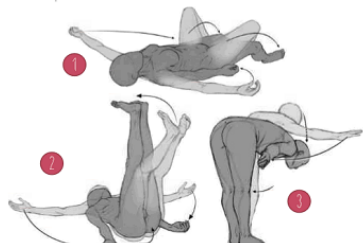
Resistencia cardiovascular.



# ROM

## RUTINA -1

Realizar de cada ejercicio 3 series de 16 repeticiones. Controlando el movimiento y la respiración.



## RUTINA -2

Mantener cada posición 3 veces 20-30". Controlando el movimiento y la respiración.

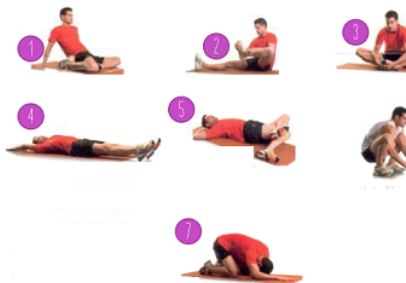


# ROM

-3 Mantener cada ejercicio 3 veces 20-30". Controlando el movimiento y la respiración



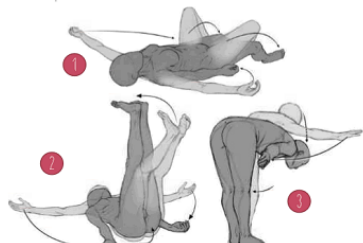
RUTINA -4 Mantener cada ejercicio 2 veces 45-60". Controlar el movimiento y la respiración



# ROM

## RUTINA -1

Realizar de cada ejercicio 3 series de 16 repeticiones. Controlando el movimiento y la respiración.



## RUTINA -2

Mantener cada posición 3 veces 20-30". Controlando el movimiento y la respiración.

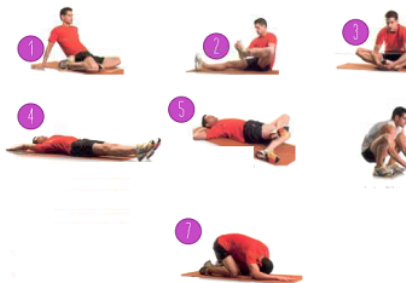


# ROM

-3 Mantener cada ejercicio 3 veces 20-30". Controlando el movimiento y la respiración

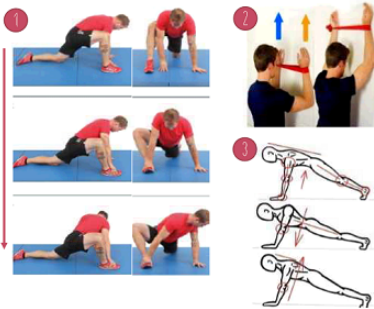


RUTINA -4 Mantener cada ejercicio 2 veces 45-60". Controlar el movimiento y la respiración

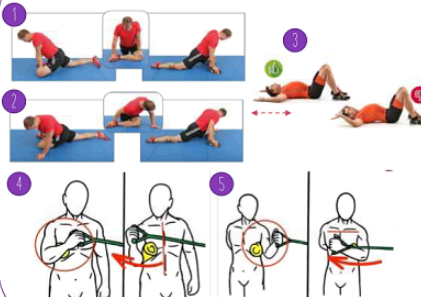


# CALENTAMIENTOS

RUTINA -1 Realizar cada ejercicio 2 veces 12 repeticiones



RUTINA -2 Realizar cada ejercicio 2 veces 12-16 repeticiones

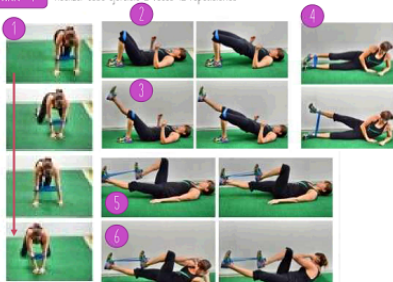


# CALENTAMIENTOS

RUTINA -3 Realizar 3 vueltas de 8 repeticiones



RUTINA -4 Realizar cada ejercicio 2 veces 12 repeticiones



# MANTENIMIENTO TONO MUSCULAR

RUTINA -1 Opción A- propio peso: 4 vueltas de 8 repeticiones sin descanso



Opción C- con TRX: 4 vueltas de 15 repeticiones



Opción B- con gomas elásticas: 4 vueltas de 14 repeticiones



Opción D- con mancuernas: 4 vueltas de 10 repeticiones



# MANTENIMIENTO TONO MUSCULAR

RUTINA -2 Opción A- propio peso: 3 vueltas de 12 repeticiones sin descanso



Opción C- con TRX: 3 vueltas de 20 repeticiones



Opción B- con gomas elásticas: 3 vueltas de 20 repeticiones



Opción D- con mancuernas: 3 vueltas de 16 repeticiones



# MANTENIMIENTO TONO MUSCULAR

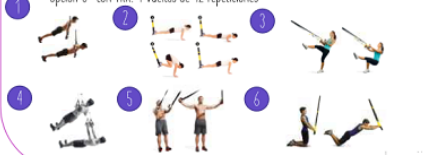
**RUTINA -3** Opción A-propio peso: 4 vueltas de 6 repeticiones sin descanso



Opción B- con gomas elásticas: 4 vueltas de 10 repeticiones



Opción C- con TRX: 4 vueltas de 12 repeticiones



Opción D- con mancuernas: 3 vueltas de 16 repeticiones



# MANTENIMIENTO TONO MUSCULAR

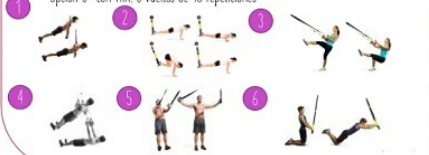
**RUTINA -4** Opción A-propio peso: 3 vueltas de 10 repeticiones sin descanso



Opción B- con gomas elásticas: 3 vueltas de 15 repeticiones



Opción C- con TRX: 3 vueltas de 16 repeticiones



Opción D- con mancuernas: 3 vueltas de 20 repeticiones



# MANTENIMIENTO RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

## RUTINA -1-



Opción A

Duración: 90'  
Intensidad: 130-170 ppm  
Descanso: -

Duración: 60'  
Intensidad: 150-180 ppm  
Descanso: -



Opción B

Duración: 40'  
Intensidad: 150-180 ppm  
Descanso: -

Duración: 30'  
Intensidad: 160-180 ppm ó entre 8.0 y 10.0 km/h  
Descanso: -



Duración: 45'  
Intensidad: 140-160 ppm nado crol/espalda  
Descanso: -



Opción C

Duración: 60'  
Intensidad: 3x (400 nado/ 300 brazos/ 200 piernas) + 20x100 c/1'30" a llegar  
Descanso: -



Duración: 25'  
Intensidad: ritmo de subida moderado (170-180 ppm)  
Descanso: -



Opción D

Duración: 90'-100'  
Intensidad: 120-140 ppm  
Descanso: -



# MANTENIMIENTO RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

## RUTINA -2-



Opción A

Duración: 90'  
Intensidad: 3' a 180 ppm con 3' a 150 ppm  
Descanso: -

Duración: 60'  
Intensidad: 7' resistencia ligera/4' resistencia media/ 1' resistencia alta  
Descanso: -



Opción B

Duración: 40'  
Intensidad: 10' calentamiento + 1' ritmo alto + 4' ritmo  
Descanso: -

Duración: 30'  
Intensidad: 5' de calentamiento + 25' (45''-11-13km/h + 15'' fuera de la cinta)  
Descanso: 15'' off



Duración: 30'  
Intensidad: repetir: 4 ciclos máximo + 8 suave/ 6 ciclos máximo + 16 suave/ 8 ciclos Máximo + 32 suave  
3' piernas



Opción C

Duración: 45'  
Intensidad: 600 calentar + 30x50 c/1' impar 90% + par 50% + 600 piernas  
Descanso: -



Duración: 20'  
Intensidad: 50 escalones máximos + 50 suave  
Descanso: -



Opción D

Duración: 80'-90'  
Intensidad: 5' ritmo elevado + 10' cómodo  
Descanso: -



# MANTENIMIENTO RESISTENCIA CARDIOVASCULAR

ROUTINA -4



Opción A

Duración: 90''

Intensidad: 9 x 45'' 160 ppm + 5'' 190 ppm)

Descanso: -

Duración: 60''

Intensidad: 10'' ligero + 5'' resistencia media + 2'' resistencia alta + 9x(2'' resistencia baja + 2'' resistencia alta)

Descanso: -



Opción B

Duración: 30''

Intensidad: 5'' calentamiento + 8 x 45'' 80% + 45'' trotar suave) + 10'' medío

Descanso: -

Duración: 30''

Intensidad: 5'' calentamiento + 40'' (15'' 16-20 km/h + 15'' fuera de la cinta) + 5'' recuperar suave

Descanso: 30'' off



Opción C

Duración: 30''

Intensidad: 10'' nadar cómodo + 10 veces 45''

Máximo + 45'' descanso pasivo

3 veces (200 brazos +

200 piernas)

+ 1 suave + 600 piernas

Duración: 45''

Intensidad: 400 calentar + 10x25 c/30'' 4 95% + 1

suave + 10x50 c/60'' 1 90% + 1 suave + 10x100 c/1 30'' 1 80%



Opción D

Duración: 15''

Intensidad: 8x (80 escalones máximos/60'' rec)

Descanso: -

Duración: 60''-70''

Intensidad: 6x (5'' ritmo elevado + 1'' correr + 5'' ritmo ligero)

Descanso: -



- Realizar entre 4-6 sesiones semanales.



- Las sesiones de ROM deben realizarse aisladas del trabajo de mantenimiento del tono muscular y resistencia cardiovascular.
- Cada rutina debe realizarse 2 veces seguidas, de modo que cuando la hayas hecho 2 veces, pases a la siguiente.