



TIEMPO DE RECUPERACIÓN LUEGO DE UNA COMPETICIÓN/ENTRENAMIENTO

Indique el dolor que percibe el día siguiente al entrenamiento o la competición y comuníquese a su entrenador llenando la tabla (ver abajo).

Grado	Síntoma	Indicación
0	Sin dolor	Continuar entrenando
1	Cierta molestia en la sensación de los músculos	Reducir el entrenamiento por 7 días, evitar competiciones por 2 semanas
2	Molestia al caminar, no es posible hacer una sentadilla sin dolor	Reducir el entrenamiento por 14 días, evitar competiciones por 1 mes
3	Dolor severo, dificultad para caminar	Reducir el entrenamiento por al menos 1 mes, evitar las competiciones por 2 meses

Tiempo de recuperación en el cual se deben evitar entrenamientos intensos y competiciones en función del grado de dolor muscular que se percibe.