

Puntuación de recuperación

Los atletas pueden completar esta guía en el transcurso de una semana para evaluar sus propias conductas de recuperación. Una vez que ha anotado un día completo, el total revela si están prestando una atención adecuada la recuperación física y mental necesaria. 17-20 puntos diarios es óptimo; 15-16 puntos son buenas pero muestra posibilidad de mejora; 14 o menos puntos significa que el atleta necesita una seria evaluación individual de conductas de recuperación.

	Puntos posibles	Dom.	Lun.	Mar.	Miér.	Jue.	Vier.	Sáb.
Nutrición	8							
Desayuno	1							
Comida	2							
Cena	2							
Ingesta pre-entrenamiento	1							
Recarga de carbohidratos durante los siguientes 60 minutos al entrenamiento (recomendados: 1 a 1,5 g por kg de peso corporal).	2							
Hidratación	2							
Orina antes del ejercicio: color claro o casi claro	1							
Orina después del ejercicio: color claro o casi claro	1							
Sueño y descanso	4							
8 horas de sueño reparador	3							
Siesta durante el día	1							
Relajación y estado emocional	3							
Después del entrenamiento 60 minutos completamente relajado o 30 minutos tumbado o en el sofá.	1							
No estrés psicológico-social	2							
Estiramientos/enfriamiento	3							
Adecuado enfriamiento post-entrenamiento	2							
Estiramientos al menos 10 minutos	1							
TOTALS	20							

SCORING GUIDE ADJUSTMENTS
Dar ½ punto para menos de un desayuno completo
Dar ½ punto para menos de una comida completa
Dar ½ punto para menos de una cena completa
Dar un punto por una recarga por debajo de la recomendada o por tardar más de 60 minutos.
Dar dos puntos de 7 a <8 horas Dar un punto de 6-7 horas
Dar un punto por un poco de estrés
Dar un punto por enfriamiento parcial