



GUÍA: CICLO MENSTRUAL Y ENTRENAMIENTO FEMENINO

@elfisiotatuado

basada en:

The Influence of Menstrual Cycle Phases on Maximal Strength Performance in Healthy Female Adults: A Systematic Review with Meta-Analysis

Marc Niering ¹, Nacera Wolf-Belala ¹, Johanna Seifert ^{1 2}, Ole Tovar ³, Jacqueline Coldewey ⁴, Jennifer Kuranda ⁵, Thomas Muehlbauer ⁶

Affiliations + expand

PMID: 38251305 PMCID: [PMC10818650](#) DOI: [10.3390/sports12010031](#)

REGLA DE ORO: AUTORREGULACIÓN

- Si te sientes fuerte, entrena fuerte.
- Si te sientes cansada, ajusta volumen, intensidad o enfoca en técnica, movilidad o recuperación.

¿CUÁNDO ES NECESARIO ADAPTAR SÍ O SÍ?

- En atletas competitivas.
- Si tienes síntomas menstruales muy marcados (fatiga extrema, migrañas, dolor intenso).
- Si notas que tu rendimiento baja cíclicamente.

¿CUÁNDO NO ES INDISPENSABLE?

- En entrenamiento recreativo o de bienestar.
- Si tu ciclo es regular y los síntomas no afectan tu rendimiento.

A woman in a black sports top is holding a basketball. The image is dark and moody, with a strong light source from the right creating highlights on her arm and the ball. The text is overlaid in the center.

ENTRENAMIENTO
EN CADA **FASE DEL**
CICLO

@elfisiotatuado

FASE FOLICULAR TEMPRANA (DÍAS 1-5)

Hormonas: Estrógeno y progesterona bajos.

Rendimiento: Fase menos favorable para fuerza. Menor energía, más fatiga, menos estabilidad articular.

Recomendaciones de entrenamiento: Cargas moderadas. Prioriza técnica, movilidad, recuperación o trabajo aeróbico suave.

FASE FOLICULAR TARDÍA (DÍAS 6-13)

Hormonas: Estrógeno alto, progesterona baja.

Rendimiento: Mejor fase para fuerza isométrica y dinámica. Más energía, mejor recuperación y rendimiento.

Recomendaciones de entrenamiento: Entrena fuerza máxima e hipertrofia. Alta intensidad y sobrecarga progresiva

FASE DE OVULACIÓN (DÍAS 14-15)

Hormonas: Estrógeno muy alto, pico de testosterona, progesterona empieza a subir.

Rendimiento: Óptima para fuerza isocinética. Buena activación neuromuscular y potencia.

Recomendaciones de entrenamiento: Entrena velocidad y fuerza explosiva. Atención a movilidad articular y técnica.

FASE LÚTEA TEMPRANA (DÍAS 16-21)

Hormonas: Estrógeno moderado, progesterona alta.

Rendimiento: Ligera disminución de fuerza. Aumento de fatiga y sensación de esfuerzo.

Recomendaciones de entrenamiento: Reduce intensidad si es necesario. Mantén fuerza con técnica y cargas moderadas.

FASE LÚTEA MEDIA/TARDÍA (DÍAS 22-28)

Hormonas: Estrógeno bajo, progesterona alta.

Rendimiento: Menor rendimiento. Más fatiga, posible retención de líquidos y peor estabilidad articular.

Recomendaciones de entrenamiento: Evita cargas máximas. Prioriza recuperación, técnica o trabajo de movilidad.

RESUMEN FINAL

- No necesitas adaptar si tu entrenamiento es recreativo.
- Si buscas rendimiento, fuerza o quieres optimizar, puedes aprovechar las fases del ciclo.
- Escucha tu cuerpo siempre. La autoregulación es más poderosa que cualquier tabla.

NO OLVIDES ENTRENAR TU SUELO PÉLVICO

LINK DE ENTRENAMIENTO

@elfisiotatuado

CICLO MENSTRUAL Y ENTRENAMIENTO DE FUERZA

 Fase	 Hormonas	 Rendimiento en fuerza
Folicular temprana (Menstruación) Días 1-5	▼ Estrógeno bajo ▼ Progesterona baja	 Bajo rendimiento Menor fuerza, mayor fatiga
Folicular tardía (Pre-ovulación) Días 6-13	▲ Estrógeno alto ▼ Progesterona baja	 Pico de fuerza isométrica y dinámica Mejor recuperación y rendimiento
Ovulación Días 14-15	▲ Estrógeno máximo ▲ Pico de testosterona ▲ Progesterona empieza a subir	 Pico de fuerza isocinética (fuerza en velocidad) Buena activación neuromuscular
Lútea temprana Días 16-21	▼ Estrógeno moderado ▲ Progesterona alta	 Ligera disminución del rendimiento
Lútea media y tardía Días 22-28	▼ Estrógeno bajo ▲ Progesterona alta	 Menor rendimiento Fatiga, retención de líquidos, menos fuerza