**[Descansa y crece](http://www.dojokimura.com/2007/11/descansa-y-crece.html)**


¿A qué suena atractivo? Pues en cierto modo hasta es verdad y todo… El descanso es parte fundamental dentro de la mejora de tu físico y te será de gran ayuda si lo que quieres es progresar. Consulta con algún deportista nato que tengas a tu alrededor y te dirá que el descanso puede llegar a suponer hasta el 25% de su rendimiento total y no es broma.

Uno de los principios fundamentales en el entrenamiento deportivo es el de la supercompensación, el cual indica que tras un sobreesfuerzo o entrenamiento se produce mediante un periodo de descanso adecuado (ni más largo ni más corto) una adaptación que será nuestra mejora de las capacidades físicas.

El descanso siempre hace referencia al sueño, con un margen de horas que va desde las 7 hasta las 9 (depende del individuo y su actividad física, hay atletas de élite que llegan a descansar hasta 11 y 12 horas diarias) y del que puede llegar a ser tan perjudicial como descansar poco el dormir más horas de la cuenta. Por otra parte, también es importante la franja o periodo de recuperación respecto a un entrenamiento de fuerza o de resistencia, que va entre 24 y hasta 72 horas según el tipo, carga e intensidad del mismo (de ahí a que los culturistas no hagan el mismo músculo todos los días ni se recomiende más de 3-4 sesiones cardiovasculares a la semana).

Por lo tanto, si quieres mejorar tu rendimiento… deberás mejorar tu “entrenamiento” de descanso.

Para acabar, comentaros que el popular “sobreentrenamiento” se refiere a no respetar estos descansos, muy habitual en fanáticos del deporte y en técnicos profesionales (instructores y monitores)