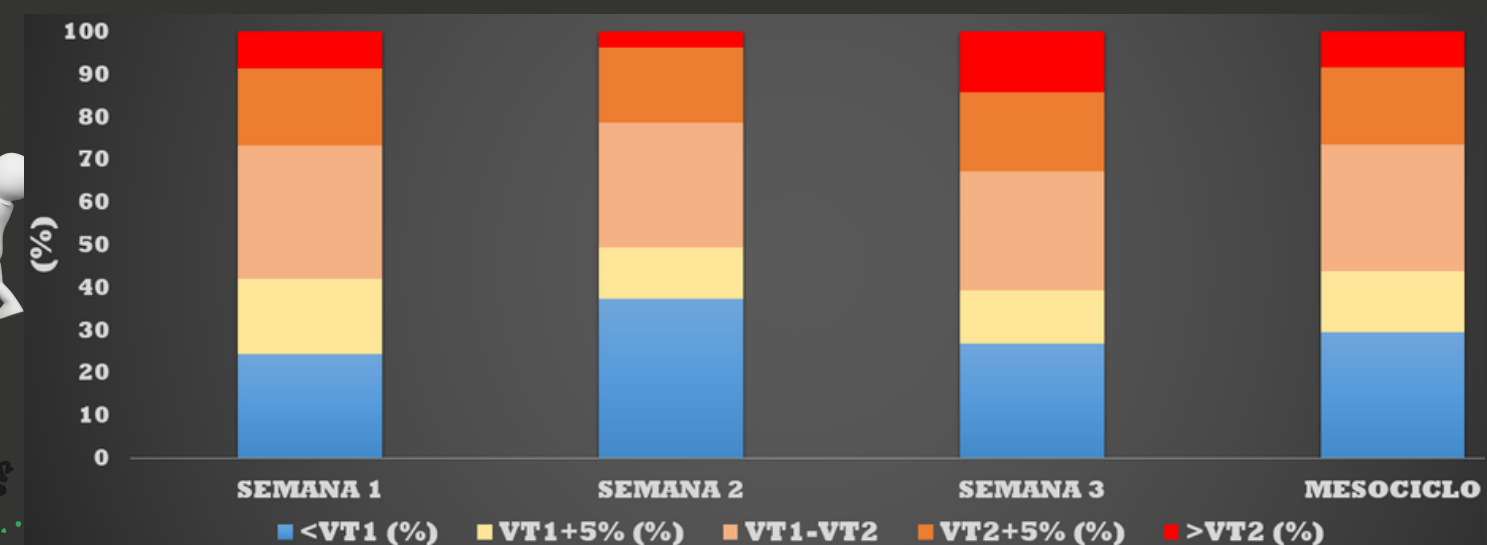


MONITORIZACIÓN DEL ENTRENAMIENTO Y DESCANSO DE UNA ATLETA KENIATA

PARTICIPANTE - DISEÑO ESTUDIO
CORREDORA DE FONDO KENIATA,
(ETNIA KALENJIN)
3 SEMANAS DE OBSERVACIÓN
MEDICIONES DE LA VARIABILIDAD
DE LA FRECUENCIA CARDÍACA (HRV)
MONITORIZACIÓN ENTRENAMIENTO

DISTRIBUCIÓN INTENSIDADES (SEMANALMENTE Y MESOCICLO)



PRINCIPALES HALLAZGOS

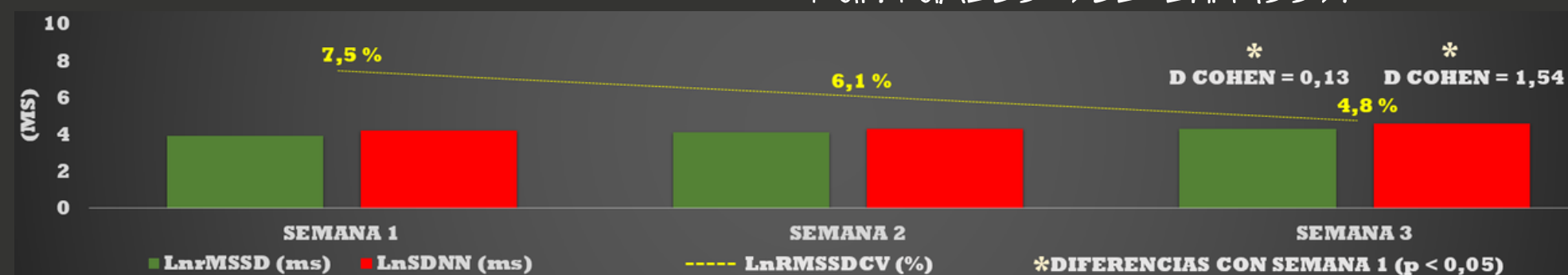
1. EN LA SEMANA DE TAPERING, AUMENTÓ LA ACTIVIDAD PARASIMPÁTICA CARDÍACA, REFLEJANDO UNA ADAPTACIÓN POSITIVA.
2. DEBIDO A QUE LA ATLETA NO RESPETÓ EN ALGUNAS OCASIONES LA INTENSIDAD DEL ENTRENAMIENTO PRESCRITO, SE OBSERVARON DISMINUCIONES NOTABLES PUNTUALES DEL $L_{nr}MSSD$.

¿CÓMO FUE LA CARGA EXTERNA E INTERNA?



APLICACIONES PRÁCTICAS

LA MONITORIZACIÓN DE LOS ATLETAS AFRICANOS, AYUDARÁ A OPTIMIZAR SU RENDIMIENTO Y REDUCIR EL RIESGO DE SUFRIR LESIONES!!!



Diseñado por Santiago Sanz, Fisiólogo del Ejercicio de paralímpicos

PhD. en Sport Science, Fisiólogo de atletas



@santirun

Sanz Quinto, S., Flatt, A., Brizuela, G., López-Grueso, R., & Moya Ramón, M. Cardiac vagal activity, training mileage, and intensity in a Kenyan female distance athlete. Revista Internacional de Ciencias del Deporte. (2022);68(18):86-98.