

# ENTRENAMIENTO AERÓBICO CONTINUO E INTERVALICO EN HIPOXIA EN NADADORES



## PARTICIPANTES



- ✓ 20 NADADORES AMATEUR COMPETITIVOS
- ✓ GRUPO ENTRENAMIENTO NORMOXIA (NTG) (n = 10)
- ✓ GRUPO ENTRENAMIENTO HIPOXIA (HTG) (n = 10)
- ✓ EDAD = ~ 25 AÑOS      ESTATURA = ~ 180 cm
- ✓ MASA CORPORAL = (60 - 80 kg)      IMC = ~25 kg · m<sup>2</sup>



PRE-TEST

3 DÍAS



30 MIN  
75-80 % FC<sub>MAX</sub>

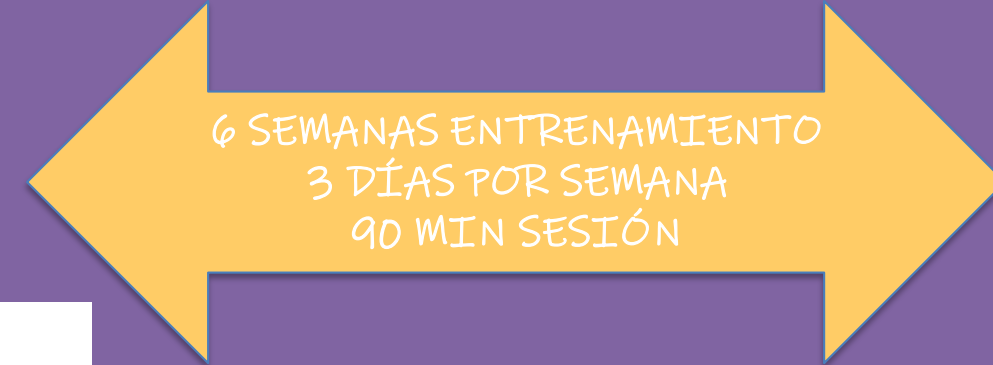


30 MIN  
90 % FC<sub>MAX</sub>

3 DÍAS



POST-TEST



## CONDICIONES MEDIOAMBIENTALES



## PRINCIPALES HALLAZGOS



1. MAYOR ↓ EN HTG EN VOLUMEN ERITROCITARIO Y Hb
2. HTG PUDO ↑ VOL. PLASMÁTICO POR ↓ EN HEMATOCRITO
3. HTG ↓ FREC. CARDÍACA Y VO<sub>2</sub> DURANTE EJERCICIO
4. HTG ↑ VOLUMEN SISTÓLICO
5. HTG MOSTRÓ UN ↑ EN RMSSD, TP Y ↓ EN COCIENTE LF/HF
6. MAYOR MEJORA EN 400 M EN HTG COMPARADO A NTG
7. MAYOR ↑ DE VO<sub>2MAX</sub> EN HTG COMPARADO A NTG

TODAS LAS SESIONES COMPLETADAS EN CÁMARA HIPOBÁRICA

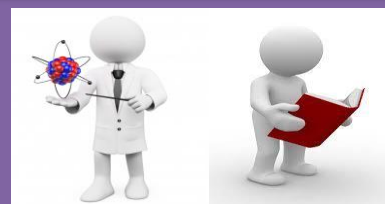
GRUPO NORMOXIA A 726 mmHg PRESIÓN ATMOSFÉRICA

GRUPO HIPOXIA A 526 mmHg PRESIÓN ATMOSFÉRICA (3000 m ALTITUD)



CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Sung-Woo K, Won-Sang J, Jeong-Weon K, Sang-Seok N, and Han-Young P. Aerobic continuous and interval training under hypoxia enhances endurance exercise performance with hemodynamic and autonomic nervous system function in amateur male swimmers. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. (2021). 18: 3944.