

ENTRENAMIENTO EN ALTITUD EN REMO



THE ALTITUDE COLLECTION

Cerda-Kohler, H., Haichelis, D., Reuquén, P., Miarka, B., Homer, M., Zapata-Gómez, D., and Aedo-Muñoz, E. Training at moderate altitude improves submaximal but not maximal performance-related parameters in elite rowers. *Frontiers in Physiology*. (2022).



7 DÍAS



14 DÍAS



PRE-TEST
NIVEL DEL MAR

3 SEMANAS
A 2900 M DE ALTITUD
EN LA LAGUNA DEL INCA



POST-TEST
NIVEL DEL MAR

PRINCIPALES HALLAZGOS



DISMINUYÓ
ECONOMÍA RESPIRATORIA

POTENCIA EN VT1 (7,3 %), VT2 (6,9 %), ECONOMÍA EN VT2 (5,3 %),
EFICIENCIA BRUTA (5,8 %), HB (4,3 %), HTO (4,5 %) & ERITROCITOS (5,3 %)



Diseñado por Santiago Sanz, PhD. en Sport Science

Fisiólogo del Ejercicio en paralímpicos



@santirun

