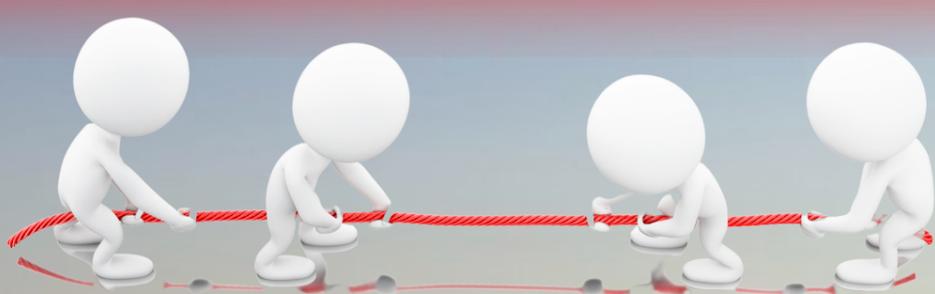


# ENTRENAR EN ALTITUD O CON CALOR EN DISCIPLINAS DE RESISTENCIA



- ERITROPOYESIS
- ERITROCITOS y  $Hb_{MASS}$
- MEJORA ECONOMÍA
- MEJORA BUFFERING



ALTITUD

CALOR



- HIPERVOLEMIA
- CONDUCTANCIA MUSCULAR
- CONDUCTANCIA CUTÁNEA
- $Hb_{MASS}$  ?

LHTL O LHTH ???  
¿QUÉ ALTITUD ES NECESARIA?  
LARGOS PERÍODOS y MUY COSTOSO

$VO_{2MAX}$  NO SE VE ALTERADO  
VOLUMEN ERITROCITARIO  
ECONOMÍA DE MOVIMIENTO

