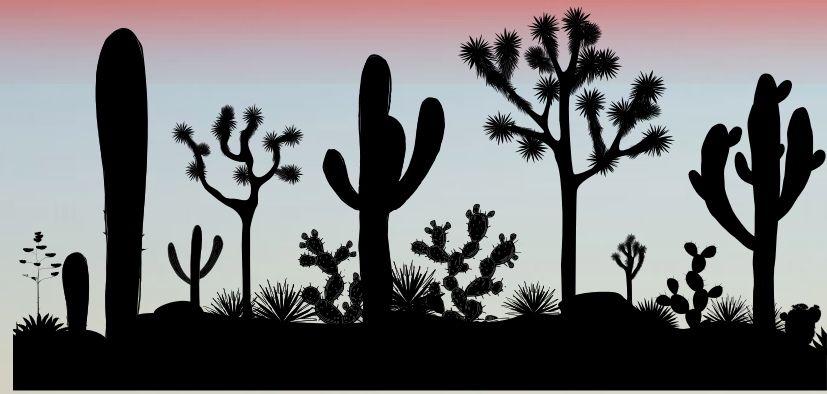
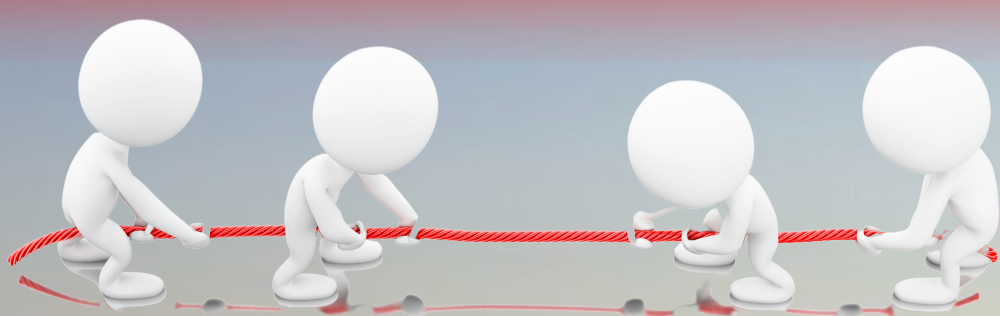
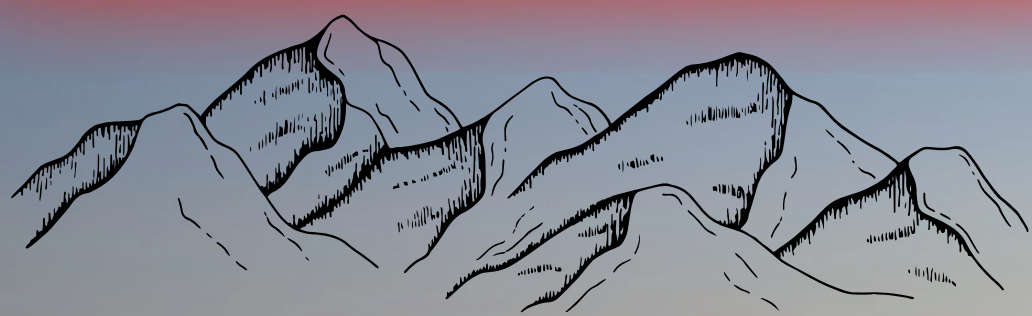


ENTRENAR EN ALTITUD O CON CALOR EN DISCIPLINAS DE RESISTENCIA



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

Diseñado por Santiago Sanz, Fisiólogo del Ejercicio en paralímpicos

PhD. en Sport Science, Fisiólogo de atletas



@santirun

Baranauskas M. N., Constantini K, Paris H. L., Wiggins C. C., Schlader Z. J. and Chapman R. F. Heat versus altitude training for endurance performance at sea level. *Exercise and Sport Sciences Reviews*. (2020);49(1):50-58.