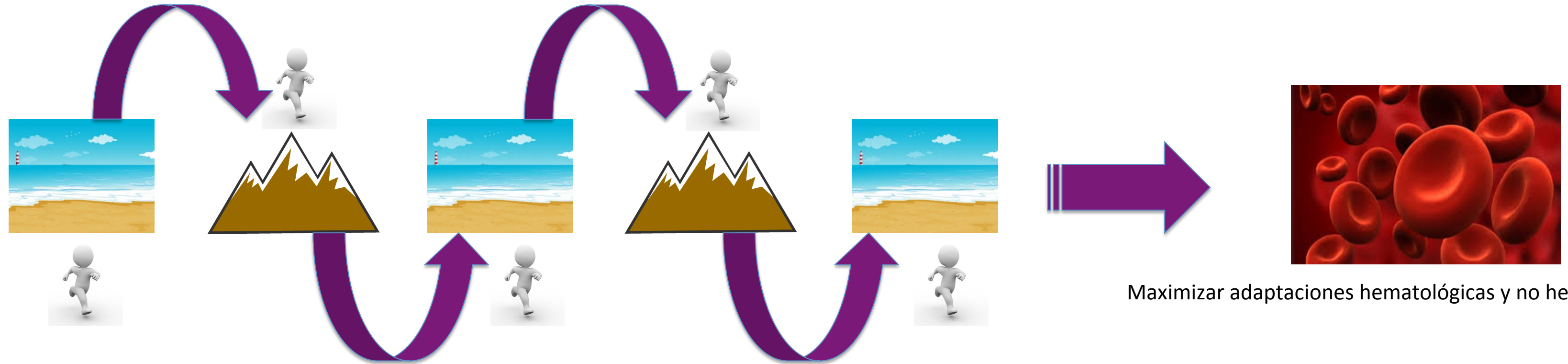


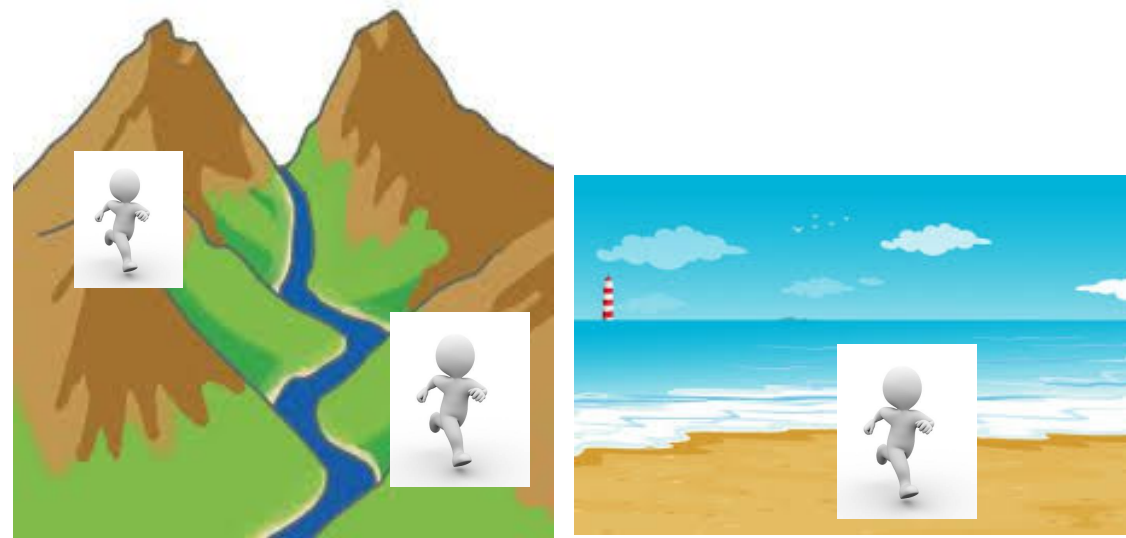
PERIODIZACIÓN CONTEMPORÁNEA DEL ENTRENAMIENTO EN ALTITUD PARA DEPORTISTAS DE ÉLITE DE RESISTENCIA



- ✓ Lejos de competición, altos volúmenes a intensidad baja / moderada
- ✓ Equilibrio entre períodos de altitud / nivel del mar para eliminar fatiga
- ✓ Volumen e intensidad dependientes de modalidad y experiencia del deportista
- ✓ Un modelo polarizado en altitud optimiza adaptaciones y rendimiento
- ✓ Modelo LHTH en atletas expertos que repiten concentraciones constantemente
- ✓ 7-10 días de aclimatación son recomendables para adaptarse al entorno



≥8 semanas entre concentraciones



Se ha observado que modelo Live High – Train High/Low ↑ rendimiento (1-2%)

- ✓ El rendimiento tras altitud depende de factores como la ↓ Hb, viaje/jetlag al evento, fatiga generada en concentración...
- ✓ Monitorizar carga interna y externa
- ✓ Facilitar aclimatación con hipoxia artificial
- ✓ Uso de hipoxia normobárica al regresar a nivel del mar antes de competir

CREADO POR SANTIAGO SANZ

Fisiólogo del ejercicio

contact@santiago-sanz.com



@santirun



wingsoffreedom80



Mujika I, Sharma AP, & Stellingwerff T. Contemporary periodization of altitude training for elite endurance athletes: a narrative review. *Sports Medicine*. (2019). 49(11): 1651-1669.