

EFECTO DEL ENTRENAMIENTO SOBRE LA RESPUESTA CIRCULATORIA AL EJERCICIO

DISEÑO EXPERIMENTAL



N = 10 JÓVENES
EDAD = 19 A 27 AÑOS



- ✓ 3 SESIONES SEMANALES (RUNNING CROSS-COUNTRY)
- ✓ SESIÓN 1: 5-10 x (30-60 s CUESTA ARRIBA) REC. 2-3 Min
- ✓ SESIÓN 2: 3-7 x (3-6 min 70-75 % max) REC. 3-6 Min
- ✓ SESIÓN 3: 45-75 Min 130-170 LATIDOS · MIN⁻¹

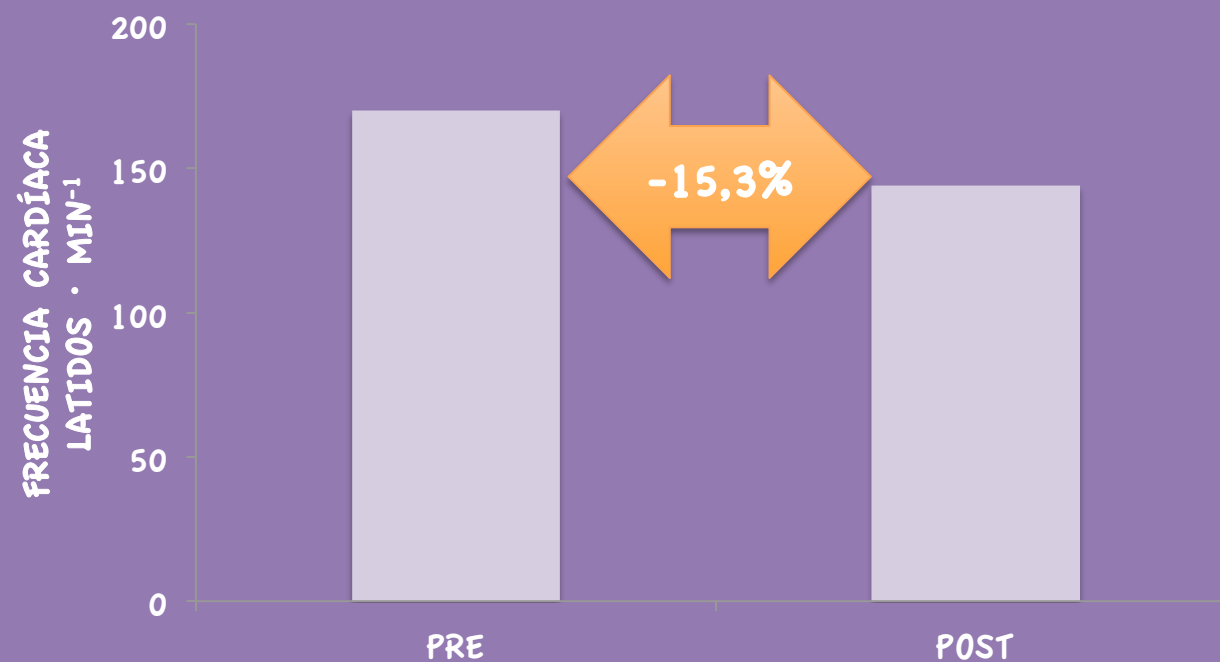


PRINCIPALES OBSERVACIONES

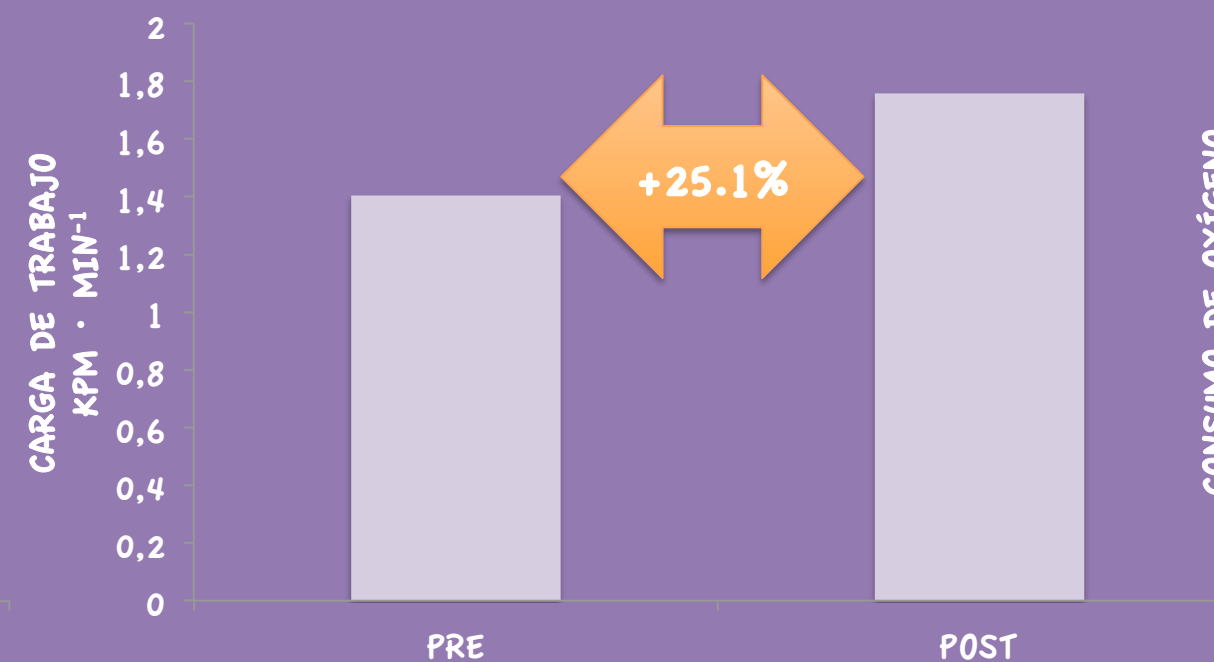
1. NO HUBO CAMBIOS EN LA FRECUENCIA CARDÍACA MÁXIMA
2. EL GASTO CARDÍACO MÁXIMO ↑ DE 22,4 A 24,2 L · MIN⁻¹
3. EL VOLUMEN SISTÓLICO FUE 15 ml MAYOR TRAS EL ENTRENAMIENTO



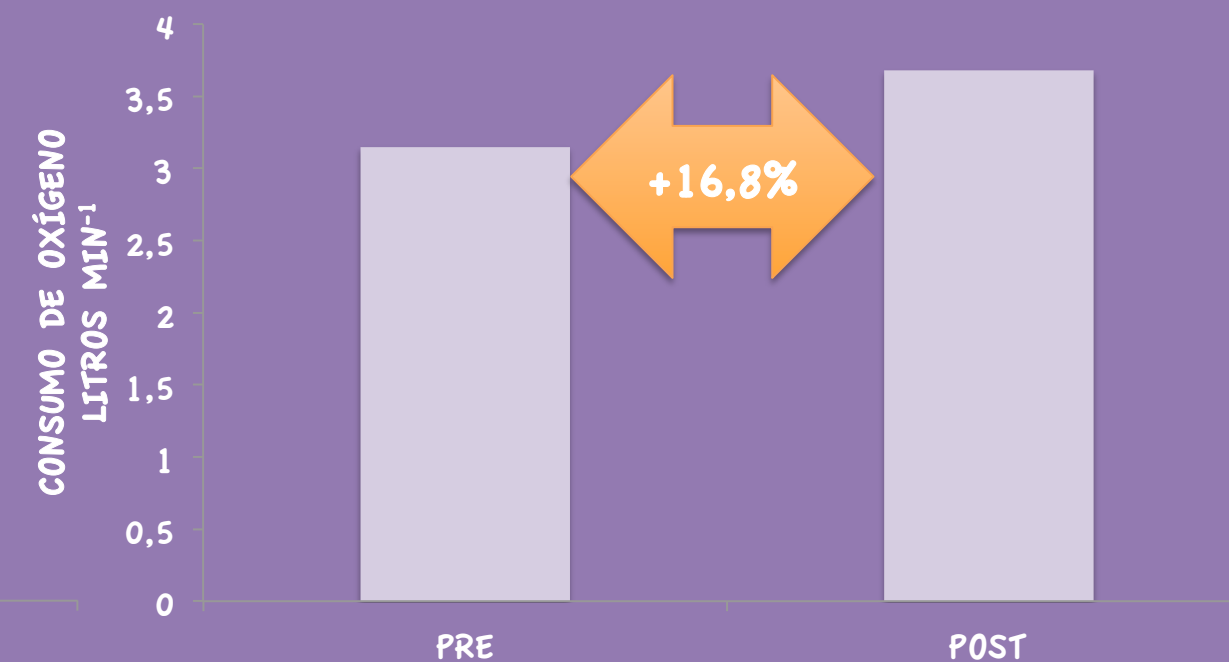
FRECUENCIA CARDÍACA TRABAJO SUBMAXIMAL



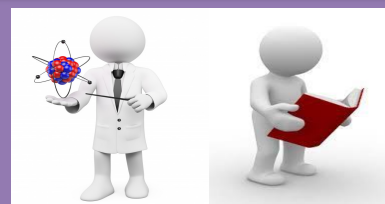
CARGA DE TRABAJO MAXIMAL



VO₂MAX



CREADO POR SANTIAGO SANZ
Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Ekblom B, Åstrand PO, Saltin B, Stemberg J, and, Wallström B. Effect of training on circulatory response to exercise. *Journal of Applied Physiology.* (1968);24(4):518-528.