

OPTIMIZANDO LA HIDRATACIÓN DE UN MARATONIANO A 4000 M DE ALTITUD



ENTRENAR Y RESIDIR A 4000 M DE ALTITUD



EASY!

700 ML · HORA⁻¹

HARD WORK

1250 ML · HORA⁻¹
+
70 ML GEL CHO

4000 ML · DÍA⁻¹



SE OBSERVA ...

→ EQUILIBRIO HÍDRICO (HB)

→ GRAVEDAD ESPECÍFICA
ORINA MATINAL Y VESPERTINA

→ DIURESIS

→ Na INGESTA DE SODIO

HALLAZGOS

HB AUMENTADO TRAS EL ENTRENAMIENTO
NO SE ALCANZARON LAS RECOMENDACIONES
DIARIAS Y EN ENTRENAMIENTO DE SODIO!!!

GRAVEDAD ESPECÍFICA DE ORINA ÓPTIMA!!!
ELEVADA DIURESIS = ADAPTACIÓN ALTITUD!!!