

¿ENTRENAR SOBREVESTIDO AUMENTA LA Hb_{MASS} ?

5 SEMANAS DE INTERVENCIÓN



30 G Hb_{MASS}



157 ML RBCV

CONFORT
TÉRMICO



SESIÓN MATINAL



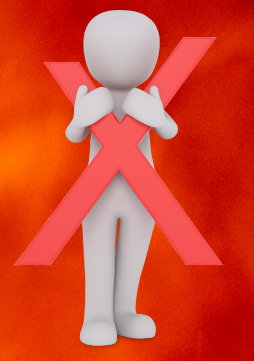
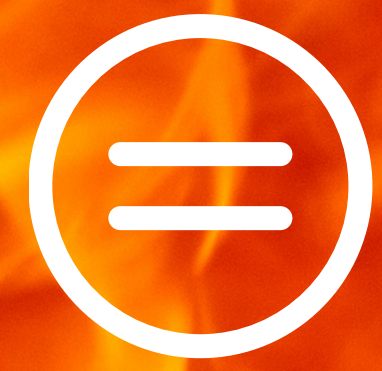
SESIÓN VESPERTINA



5 VEGES POR SEMANA
CICLISMO INDOOR
SOBREVESTIDO
50 MINUTOS
BAJA POTENCIA



POTENCIA AJUSTADA
INDIVIDUALMENTE
PARA ALCANZAR $38.5^{\circ}C$



RENDIMIENTO
VOLUMEN PLASMÁTICO
 VO_{2MAX} INALTERABLE

INCREMENTO LIGERAMENTE MENOR EN Hb_{MASS} COMPARADO A ALTITUD MODERADA

