

Entrenamiento de Alta Intensidad



¿Tendencia o Riesgo para la Población?





60cm

60cm

50cm

50cm

60cm





Hormonas
Lipolíticas

Hormona de Crecimiento
Testosterona
Catecolaminas

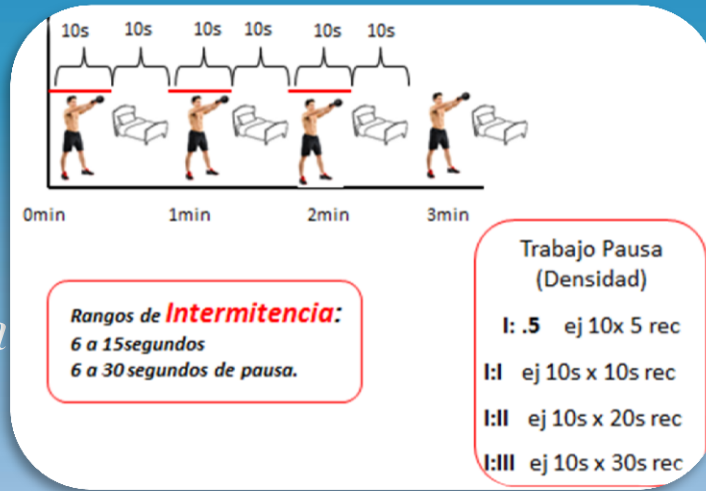
Baja Grelina
Aumento Leptina

METABÓLICO

Alto
Consumo
Graso

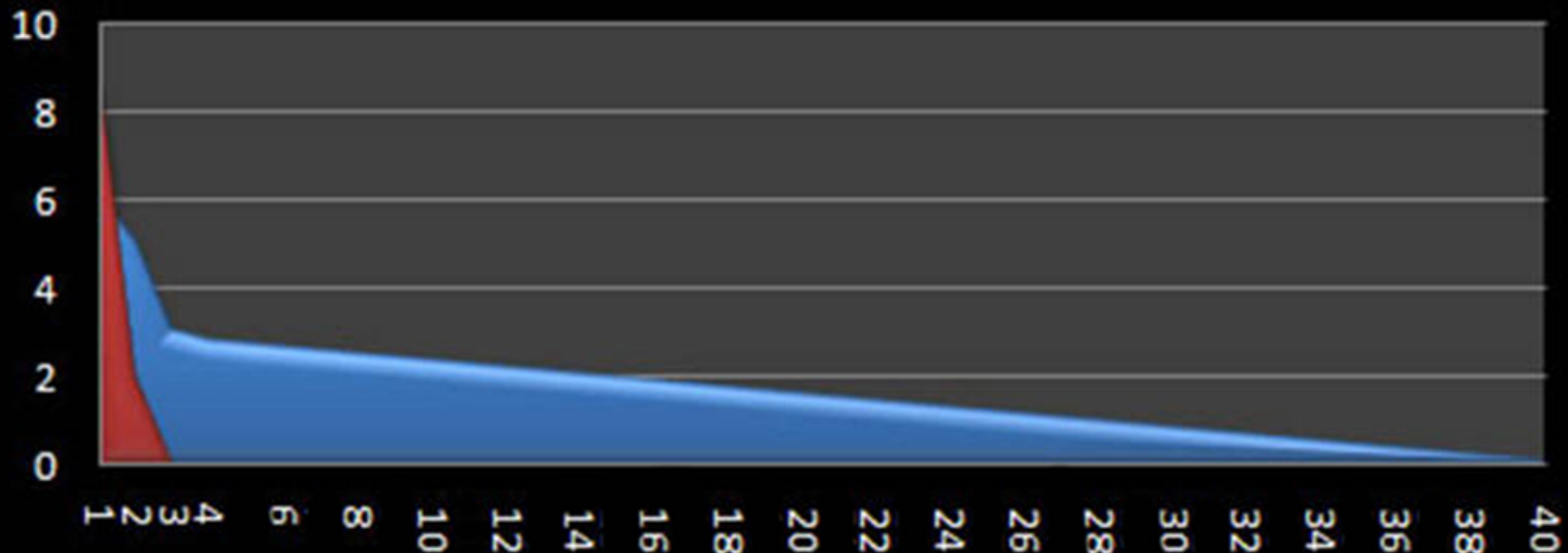
*Incremento de Consumo Graso
durante la sesión (Intermitente)*

*Consumo Graso posterior a la sesión
(EPOC) (Intermitente y HIIT)*



High Intensity Training Vs Aerobic Hours of Fat Burning

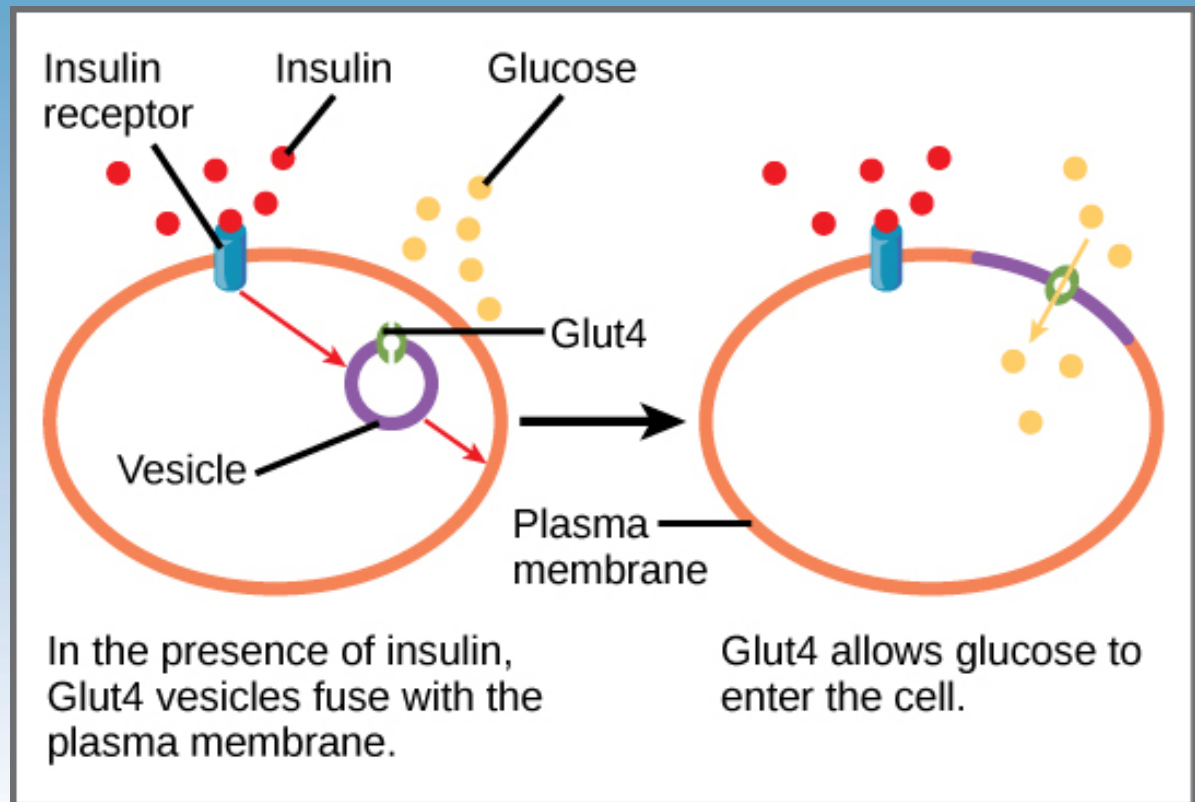
 HIT  Aerobic



*Consumo de energía luego de la sesión
EPOC "Deuda de Oxígeno"*

Fibra Tipo IIa y relación con Glut4

METABÓLICO



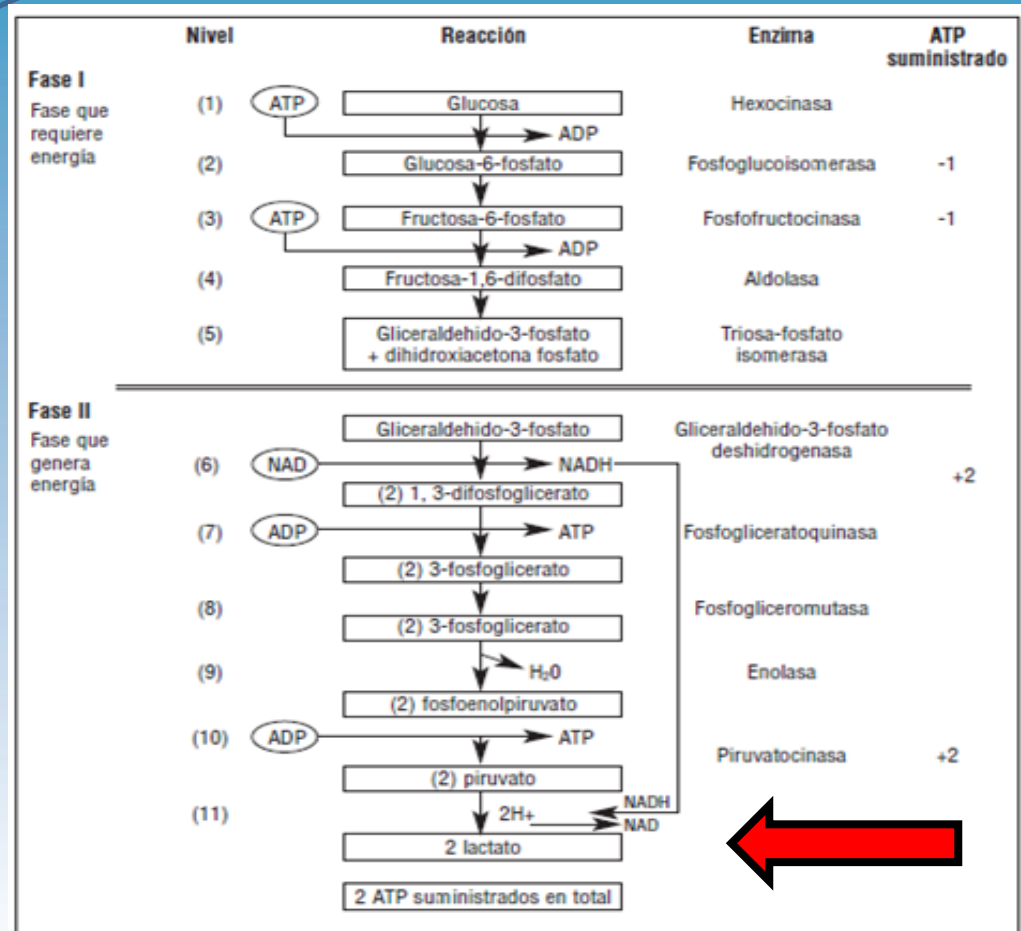
Biogénesis
Mitocondrial
(local)

METABÓLICO



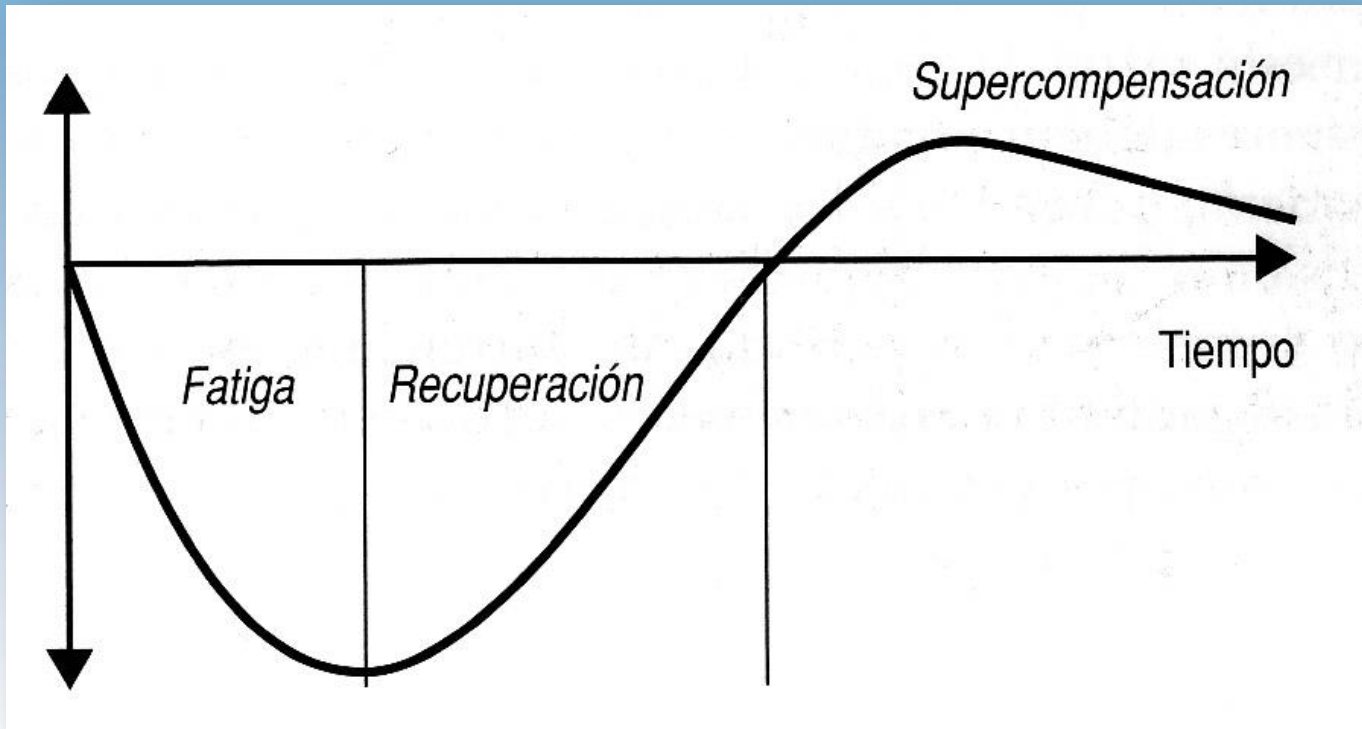
Glucólisis Anaeróbica

METABÓLICO



METABÓLICO

*Hormonas
Lipogénicas
Insulina
Cortisol*





Breves y
Variables

*Descaracterización
del
Gesto Motor*

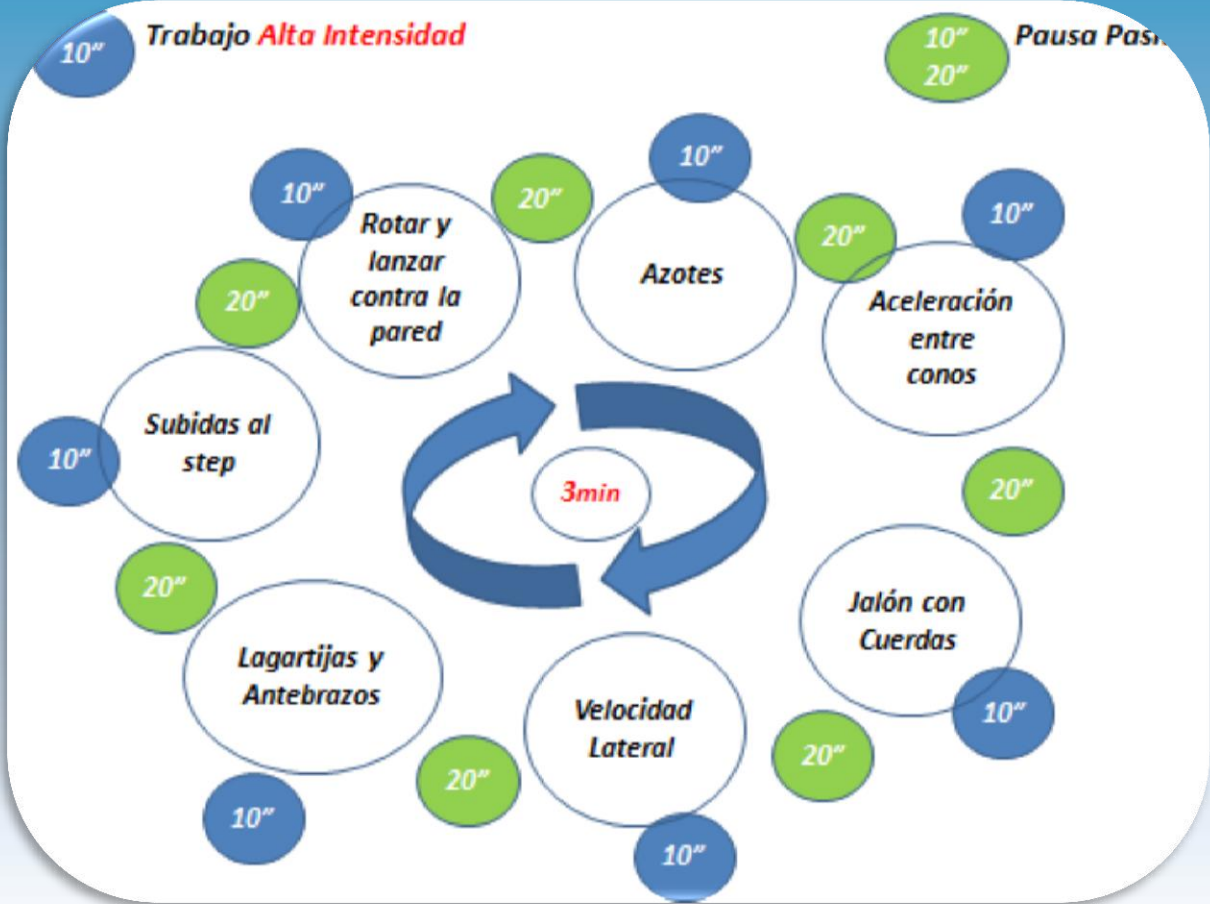
Técnico
Motriz

*Interrupción
de señal
Neuromotora*

*Reclutamiento
ineficiente de
Fibras*

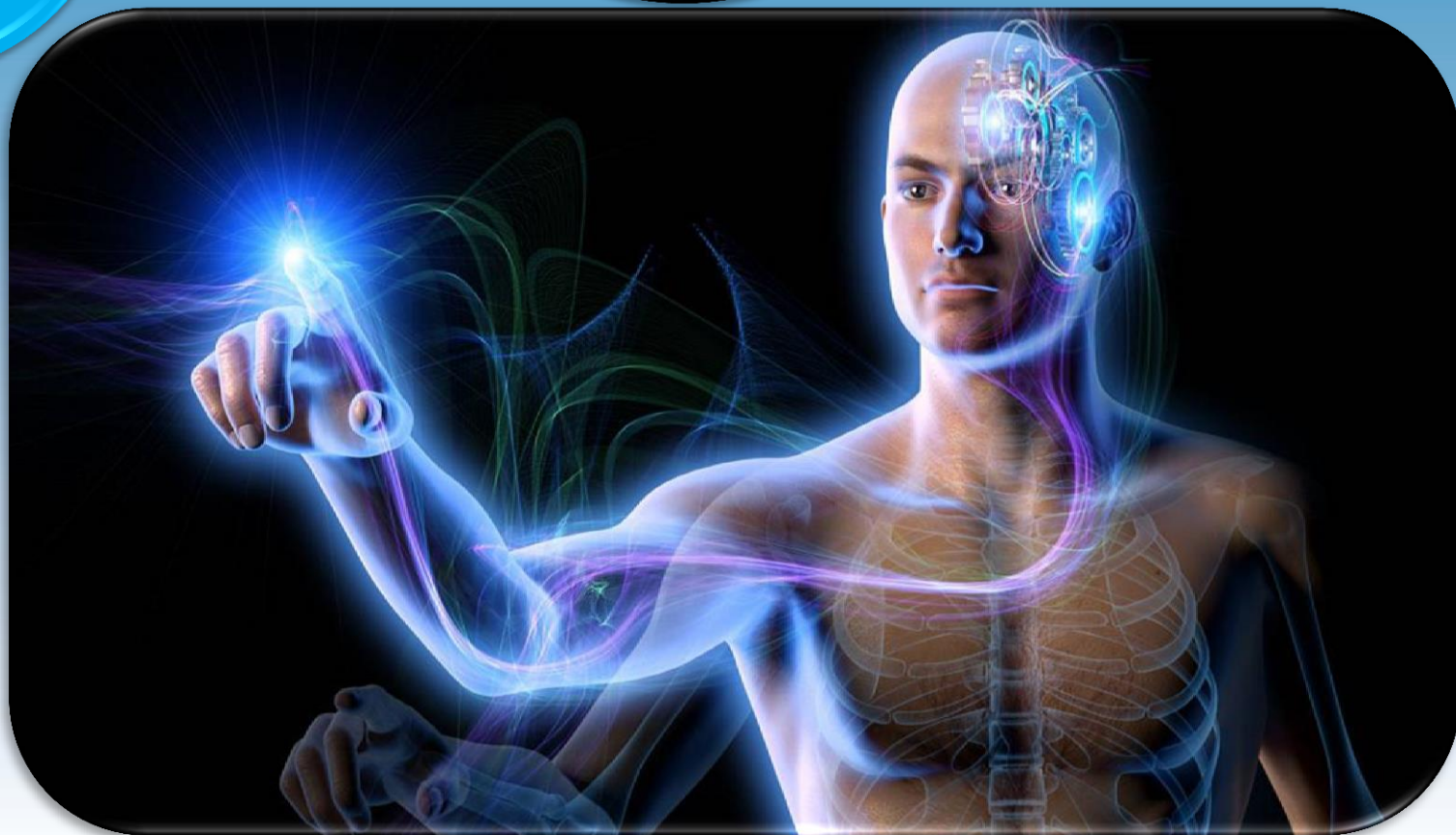
Breves y Variables

Técnico Motriz

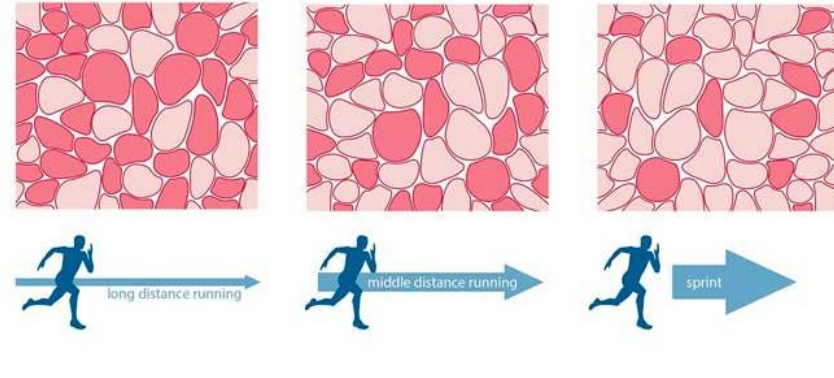


Técnico
Motriz

*Interrupción de
señal
Neuromotora*



*Reclutamiento
ineficiente de
Fibras*



Técnico
Motriz

*Descaracterización
del
Gesto Motor*



Breves y
Variables

*Descaracterización
del
Gesto Motor*

Técnico
Motriz

*Interrupción
de señal
Neuromotora*

*Reclutamiento
ineficiente de
Fibras*

Adaptaciones
Neurológicas

SISTÉMICO

Aumento en
Vo₂max

*Estabilidad
Central y
Periférica*

Hipertensión

Adaptaciones Neurológicas

SISTÉMICO

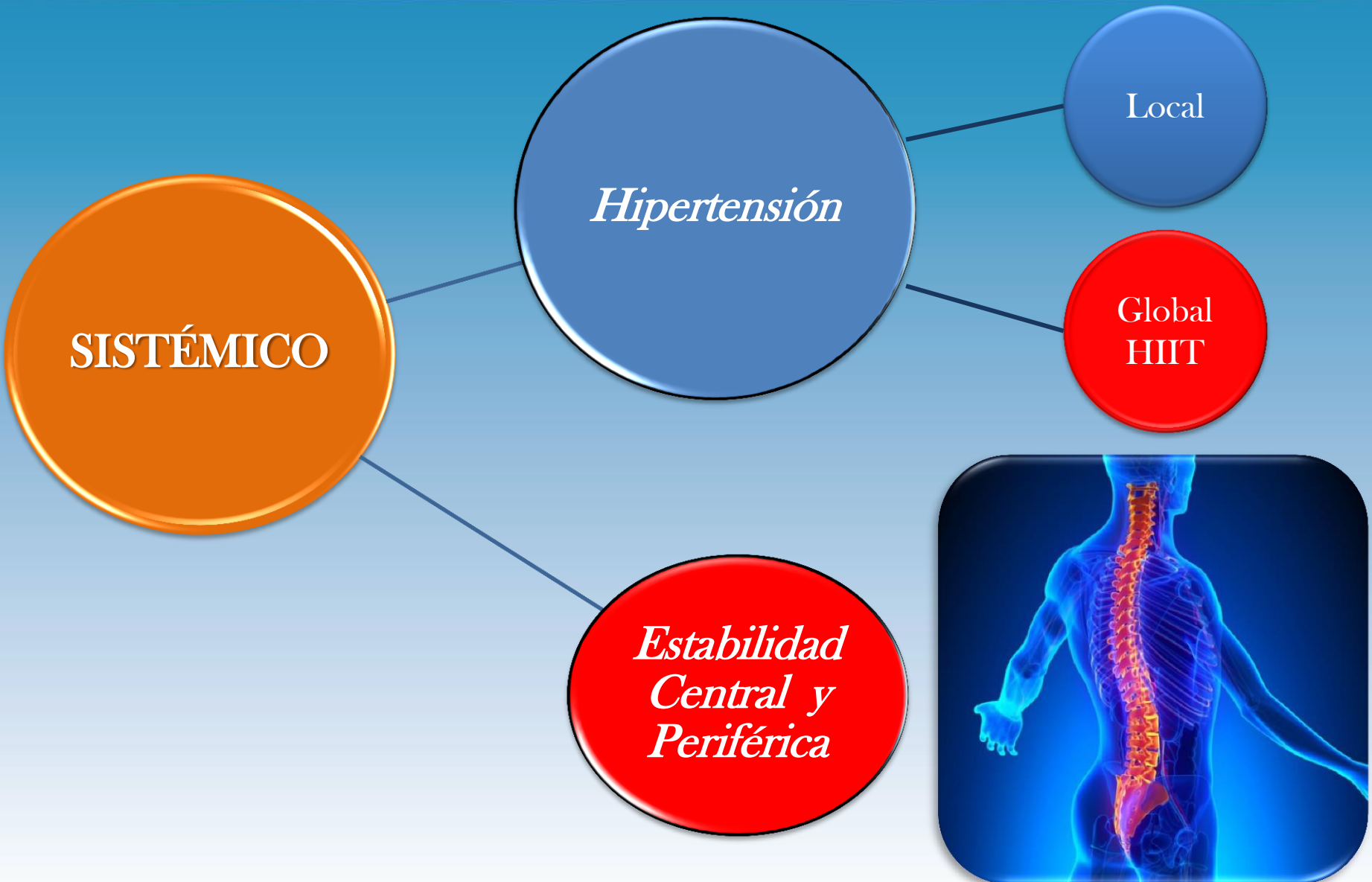


*Velocidad de Procesamiento
de la Información
Retención de Aprendizajes*

Aumento
Vo₂max

SISTÉMICO



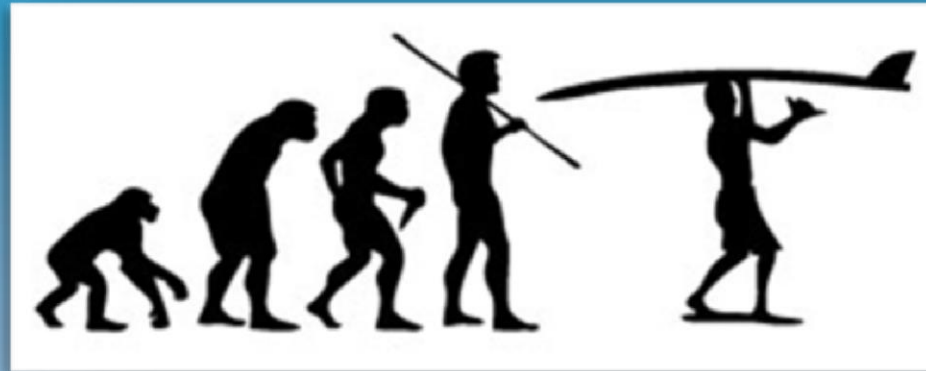




Es el uso Racional y la
Transferencia Positiva lo
que define lo bueno o malo
de un método



MUCHAS GRACIAS



*Prof. Jorge Rodríguez
Sport City
Innovación Deportiva*



jrodriguezp@marti.com.mx



@JGrodriguez76