

# CAMBIOS ASOCIADOS AL ENVEJECIMIENTO EN ATLETAS MÁSTER



Con la edad se produce, generalmente, un descenso de la intensidad y el volumen de entrenamiento, que va acompañado de un descenso de la función biomecánica y cardiovascular del deportista.



## ↓ VO<sub>2</sub>MAX & FC<sub>MAX</sub>

SIN CAMBIOS EN D(A-V)O<sub>2</sub>, CAMBIOS A NIVEL CARDÍACO → AUMENTO DE VO<sub>2</sub> EN INTENSIDADES SUBMÁXIMAS

## ↓ EXCURSIÓN DE RODILLA / TOBILLO / CADERA

## ↓ FUERZA APLICADA CONTRA EL SUELO (PROPULSIVA)

RELACIONADA CON REDUCCIÓN DE VELOCIDAD Y LONGITUD DE ZANCADA, FUERZA A NIVEL FLEXORES PLANTARES...

## ↓ STIFFNESS TENDINOSO

### AUTOR

Carlos Sanchis

Sport Science PhD, High Performance Sports MD, Endurance Coach in [umbralanaerobico.es](http://umbralanaerobico.es), researcher / lecturer at @UCV, @IEWGroup member