

## EL HIIT NO GENERA LAS MISMAS ADAPTACIONES EN TODOS LOS DEPORTISTAS

¿EL HIIT MEJORA EL RENDIMIENTO EN TODOS LOS SUJETOS?

<b>MUESTRA</b> 14 hombres y mujeres activos	<b>MEJORAS</b> VO <sub>2</sub> máx (absoluto) 2.51 vs 2.66 L/min VO <sub>2</sub> máx (relativo) 38 vs 40 ml/kg/min PPO (W) 253 vs 267 watt VT (W) 175 vs 184 watt
<b>PROTOCOLO</b> 9 sesiones (3 sem 3d/w) 8-10 X 1' (130%VT)/75"	



43% de No Respondedores

Participants	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	Response frequency (%)
<b>HIIT</b>															
VO <sub>2</sub> max	R	NR	NR	NR	NR	R	R	R	NR	R	R	NR	R	R	57
TT	R	NR	R	R	NR	NR	R	NR	R	R	NR	NR	R	R	57
VT	NR	NR	R	R	R	NR	NR	NR	NR	R	R	NR	NR	NR	36

Astorino y col., 2018



Una vez más encontramos claras evidencias en favor de que **la carga de entrenamiento debe individualizarse**.

En el estudio de Astorino y col. (2018) en el que 14 hombres y mujeres activos realizaron **9 sesiones de HIIT**, los valores medios en las variables medidas mejoraron significativamente, hasta aquí todo normal... pero...

**Tan solo se observaron mejoras en el 57% de los sujetos** en el Vo<sub>2</sub>máx y en el Tiempo Contra Reloj, y en el 36% de los sujetos en el Umbral Ventilatorio.

Esto nos da una muestra, de la importancia que tiene la **individualización de la carga** a la hora de conseguir adaptaciones que mejoren el rendimiento de los deportistas ;))

**Link to Original article:** <https://www.barbadocycling.es/blog/el-hiit-no-genera-las-mismas-adaptaciones-en-todos-los-deportistas?elem=95706>