

- ✓ **Cuesta alcanzar la Máxima:** esta respuesta estaría indicando que el sistema cardiovascular ha realizado una buena adaptación y que no se necesitaría de tantos latidos para mantener una misma producción de potencia. Normalmente ocurre ante sesiones de calidad, en trabajos Intervalados supra umbral y a valores  $> 90\%$  *Fc Máxima*.
- ✓ **Cuesta subirlas ante un esfuerzo sub máximo:** este puede ser un síntoma de cansancio debido a un aporte inadecuado de carbohidratos a consecuencia del entrenamiento del día anterior. Si se acompaña con molestias en las piernas es un claro momento de fatiga. En trabajos por  $< 90\%$  *Fc Máxima*.
- ✓ **Altas en reposo:** más de 8-10 latidos por encima de lo normal puede indicar falta de recuperación del sistema autónomo quien regula la actividad cardiovascular. Puede suceder luego de un entreno de calidad o de gran volumen. Si el día previo no se entreno puede estarse incubando algún tipo de infección (garganta, vírica, bucal, etc).
- ✓ **Drift Cardiovascular:** el desplazamiento cardiovascular se define como un incremento gradual en la Fc que se produce por la disminución del volumen de sangre que eyecta el corazón en cada latido. Este fenómeno es común cuando se realizan entrenos de larga duración a una intensidad constante, motivo que hará disminuir los niveles de producción de potencia para poder mantenerse en la zona de trabajo propuesta.
- ✓ **Variabilidad día a día:** existe una pequeña variación día a día que puede abarcar un intervalo de 2-4 latidos/minuto.
- ✓ **Sprints repetidos/Sprints a tope:** la respuesta de la Fc ante estímulos supra máximos es retardada por lo que no es indicada como parámetro de control de la carga en sí misma, pudiéndose ser observada la disminución de la misma como parámetro de recuperación.
- ✓ **Calor:** puede producirse un aumento por incremento de la temperatura corporal central.
- ✓ **Deshidratación:** cuando se realiza ejercicio en estado de deshidratación la Fc puede incrementarse hasta un 7,5%. Pueden incluso perderse hasta 2 litro de sudor por hora cuando se realiza entrenos en clima caluroso.
- ✓ **Frio:** parece que la Fc se mantiene similar a condiciones térmicamente neutras.
- ✓ **Misma Fc ante una velocidad más elevada:** esta es una de las respuestas esperadas sinónimo de una buena adaptación a nivel central (cardiovascular) y periférico (muscular), representada por una economía del corazón para poder mantener un cierto número de vatios que se verán reflejados en un aumento en la velocidad de desplazamiento (a modo general teniendo en cuenta todos los factores que la influyen: velocidad del viento, pendiente del terreno, tipo de suelo, etc).