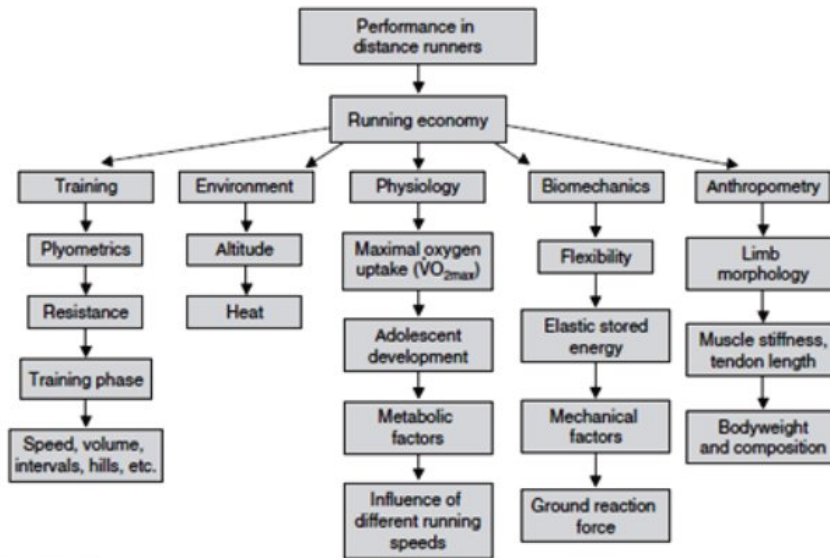


Factores que influyen en la Economía de Carrera relacionados con la Performance de Corredores de Resistencia



Factors affecting running economy.

_Factores relacionados con el Entrenamiento: Entrenamiento de pliometría; Entrenamiento de Fuerza; fases del entrenamiento; velocidad, volumen, intervalos, colinas, etc.

_Factores Ambientales: Altitud, Calor.

_Factores Fisiológicos: VO₂ máx., desarrollo en la adolescencia, factores metabólicos, influencia de diferentes velocidades de carrera.

_Factores Biomecánicos: flexibilidad, energía elástica almacenada, factores mecánicos, fuerza de reacción del suelo.

_Factores Antropométricos: morfología de las extremidades; rigidez muscular, longitud de los tendones; composición y masa corporal.

Cita:Saunders, Pine, Telford and Hawley “**Factors affecting Running economy in Trained Distance Runners**” Sports Med: 34 (7). Pag. 470. 2004

Traducción:

[Sebastián Gil](#)

[Vidatraining. Mendoza, Argentina](#)