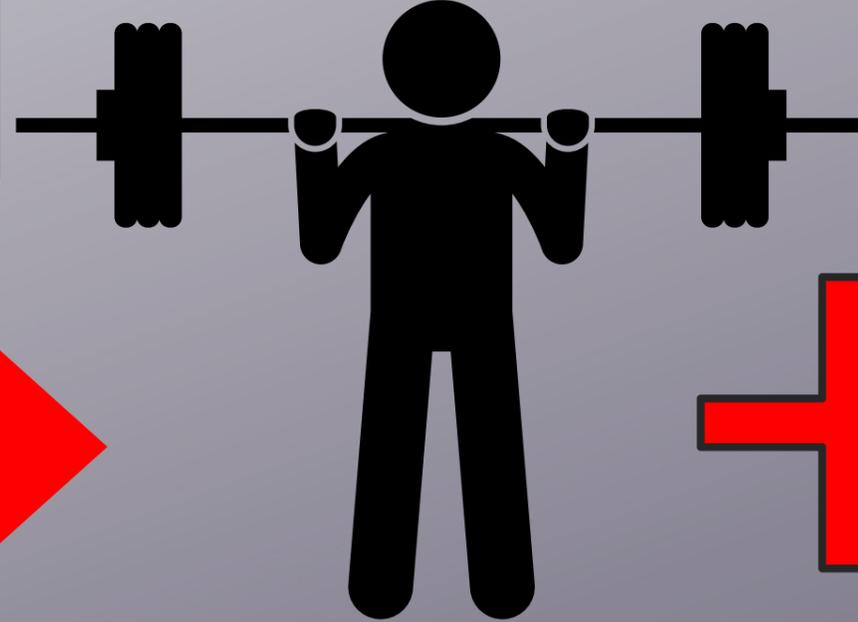


USO DE AMINOÁCIDOS RAMIFICADOS TRAS TRABAJO EXCÉNTRICO



10 X 8 70 % 1 RM



5 X 20 SALTOS



5 DÍAS
 $0,22 \text{ G} \cdot \text{KG}^{-1} \cdot \text{DÍA}^{-1}$

RESULTADOS COMPARADOS AL GRUPO PLACEBO

RESTAURADA TRAS 4 HORAS EN GRUPO BCAA LA FUERZA ISOMÉTRICA MÁXIMA VOLUNTARIA



MENOR DOLOR MUSCULAR TRAS 48 HORAS EN EL GRUPO BCAA



NIVELES MÁS BAJOS DE CK A LAS 48 HORAS EN EL GRUPO BCAA

