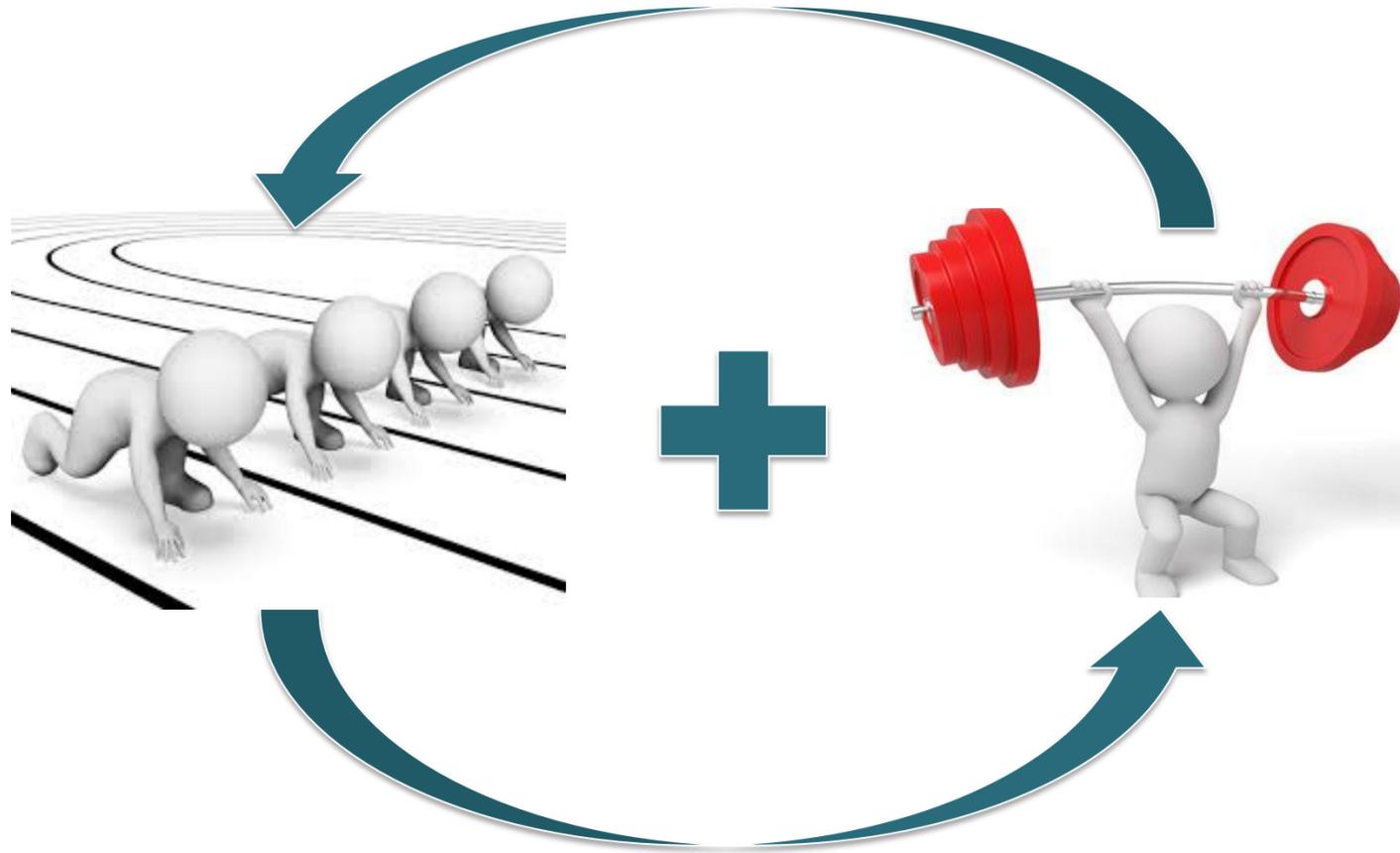


EC =



Entrenamiento	Efecto
Cargas de Fuerza (70-85 % 1RM) combinadas con sesiones al 80 % VO_{2max} Estructura de entrenamiento polarizado 90-100 % VO_{2max} + Fuerza 80 % VO_{2max} + Fuerza	Grandes Adaptaciones Neuromusculares ↑ 2 % rendimiento en carrera, ↑ niveles de fuerza (24-47 %) ↓ Mayor rendimiento tras 4 semanas inactividad ↓ Menor rendimiento tras 4 semanas de inactividad



- ◆ Cargas >55 % 1RM + baja intensidad aeróbica → Mejora sprints + CMJ
- ◆ VO_{2max} sólo mejora con Fuerza + Bajo volumen de intervals 150 % VO_{2max}

