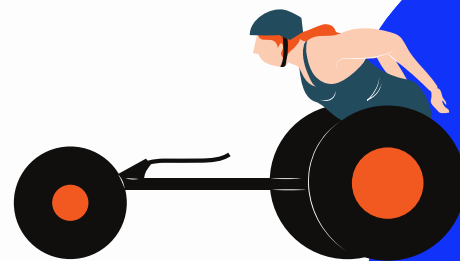




PERIODIZACIÓN MIXTA, ÓPTIMA PARA ATLETAS DE RESISTENCIA



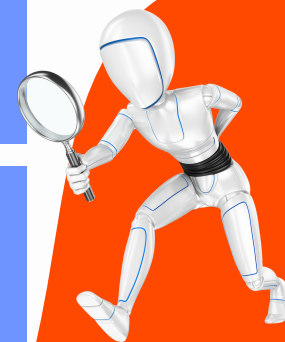
$Z1 < VT1$
 $Z2 (VT1-VT2)$
 $Z3 > VT2$

POLARIZADO
 $Z1 > Z3 > Z2$
16 SEMANAS

PIRAMIDAL
 $Z1 > Z2 > Z3$
16 SEMANAS

POL A PIR
8 SEMANAS POL
8 SEMANAS PIR

PIR A POL
8 SEMANAS PIR
8 SEMANAS POL



**PIR A POL FUE EL MODELO QUE
MOSTRÓ MAYORES MEJORAS**

**0,5 % MEJOR EN TEST DE 5000 m Y
VELOCIDAD EN VT1 & VT2**



Filipas L., Bonato M., Gallo G., and Codella R. Effects of 16 weeks of pyramidal and polarized training intensity distributions in well-trained endurance runners. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*. (2021)