

INMERSIÓN COMPLETA Y PARCIAL EN AGUA FRÍA

Zhang, Ren & Zheng.
Frontiers in Physiology. (2022).

TEST 1

TEST 2



TEST
AGILIDAD



20 M
SPRINT



YO-YO



3-min
15° C



TEST
AGILIDAD



20 M
SPRINT



YO-YO



01 INMERSIÓN COMPLETA



AGILIDAD



ACELERACIÓN



SPRINT
INTERMITENTE



RPE & SENSACIÓN
TÉRMICA

02 INMERSIÓN HASTA CINTURA



AGILIDAD



ACELERACIÓN



RPE & SENSACIÓN
TÉRMICA

03 PERMANECER SENTADO BAJO EL CALOR



AGILIDAD



ACELERACIÓN



SPRINT
INTERMITENTE