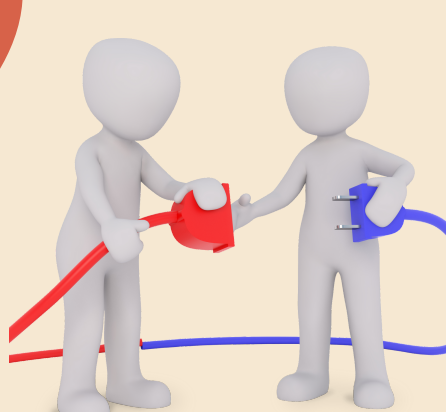




TIEMPO DE RECUPERACIÓN PARA PROTOCOLOS DE FUERZA

PROTOCOLOS HASTA EL FALLO



ALTO VOLUMEN
12(12), 10(10), 8(8)

BAJO VOLUMEN
6(6) & 4(4)



40 A 60 %
REDUCCIÓN
DE VELOCIDAD



MAYOR FATIGA
NEUROMUSCULAR
&
METABÓLICA

PROTOCOLOS DE MITAD DE REPETICIONES HASTA EL FALLO



6(12), 5(10), 4(8)
3(6) & 2(4)

20 A 25 %
REDUCCIÓN
DE VELOCIDAD



MENOR LAPSO
TEMPORAL DE
RECUPERACIÓN

Pareja-Blanco, F., Rodríguez-Rosell, D., Aagaard, P., Sánchez-Medina, L., Ribas-Serna, J., Mora-Custodio, R., Otero-Esquina, C., Yáñez-García, J.M., & González-Badillo, J.J.

Diseñado por Santiago Sanz, Fisiólogo del Ejercicio en paralímpicos PhD. en Sport Science.

Fisiólogo de atletas



@santirun

