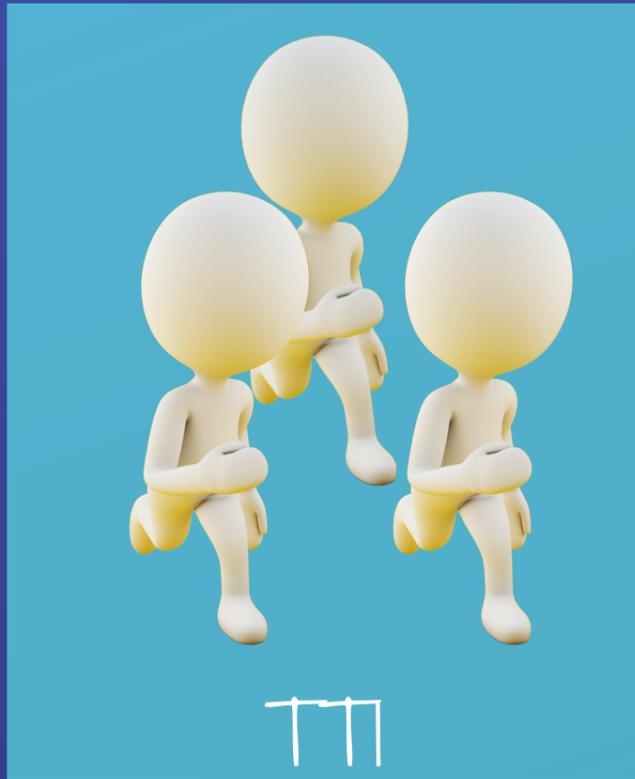


RITMO CONTROLADO VERSUS LIBRE EN UN TEST DE 3000 M



TT1

RITMO LIBRE



TT2

SE IMPONE VELOCIDAD MEDIA EN TT1



TT3

SE IMPONE VO₂ MEDIO EN TT1



TT4

SE IMPONE LA FC MEDIA EN TT1



OBSERVACIONES

1. LA CONDICIÓN TT3 Y TT4 EL ESTRÉS FISIOLÓGICO
2. LA CONDICIÓN TT3 Y TT4 RENDIMIENTO
3. LA CONDICIÓN TT3 Y TT4 MEJORÓ LA DISTRIBUCIÓN DE LA VELOCIDAD

