

¿SIESTA O NO ANTES DE SPRINTS REPETIDOS?



1



2



3



4



1

TAREAS DE REACCIÓN

2

SIESTA DE 20 VS 90 MIN

3

TAREAS DE REACCIÓN

4

6 X 35 M SPRINTS



POTENCIA EN SPRINT



LACTATO & GLUCOSA



ESTADOS DE ÁNIMO



20 MIN SIESTA



POT_{MAX}



CON SIESTA 20 MIN



MEJORA CON SIESTA 20 MIN



20 MIN SIESTA



POT_{MEDIA}



TENIENDO EN CUENTA QUE EL TIEMPO DE REACCIÓN TRAS UNA SIESTA DE 20 MIN, FUE MENOR QUE ANTES DE DORMIR LA SIESTA Y FUE MENOR TAMBIÉN QUE TRAS UNA SIESTA DE 90 MIN O NO DORMIR SIESTA, UNA SIESTA BREVE PARECE IDEAL PARA AUMENTAR EL RENDIMIENTO EN SPRINTS REPETIDOS!!!

