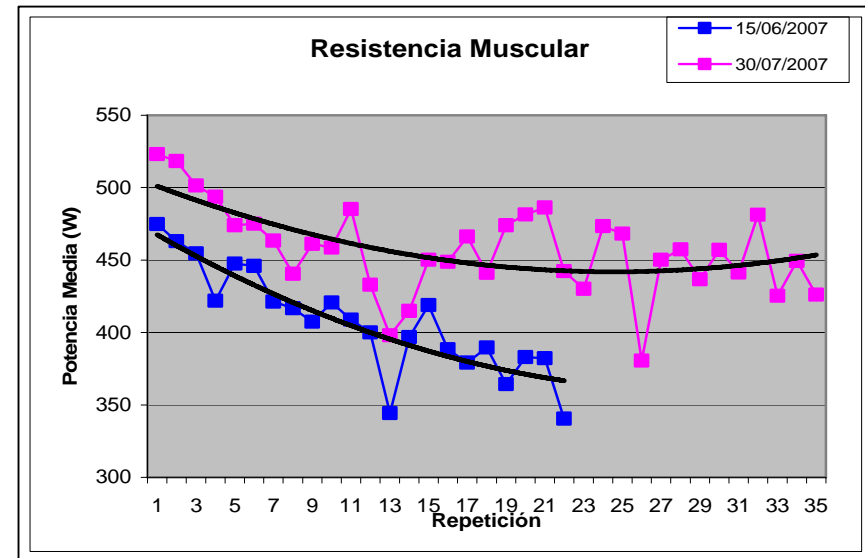


Pico de Potencia individual de un lanzador de martillo

Ejercicio: Sentadilla
 Línea Azul: Pre-entrenamiento
 Línea Rosa: Post-entrenamiento

Eje X- Carga (kg)
 Eje Y- Potencia Media (Watts)

Resultados tras 7 semanas de entrenamiento



Resistencia Muscular de un ciclista profesional

Ejercicio: 1/2 Sentadilla
 Línea Azul: Pre-entrenamiento
 Línea Rosa: Post-entrenamiento

Eje X- N° Repeticiones
 Eje Y- Potencia Media (Watts)

Resultados tras 6 semanas de entrenamiento