



PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias del
Ejercicio y la Salud

ISSN: 1409-0724

ISSN: 1659-4436

pensarenmovimiento.eefd@ucr.ac.cr

Universidad de Costa Rica

Costa Rica

Barquero-Jiménez, José Francisco; Salazar-Rojas, Walter
**BASE DE DATOS PARA EFECTO AGUDO DE LOS ENTRENAMIENTOS DE FUERZA, VELOCIDAD,
PLIOMETRÍA Y VELOCIDAD CONTRA RESISTENCIA EN LA CARRERA DE VELOCIDAD**

PENSAR EN MOVIMIENTO: Revista de Ciencias
del Ejercicio y la Salud, vol. 18, núm. 2, 2020, Julio-
Universidad de Costa Rica
Costa Rica

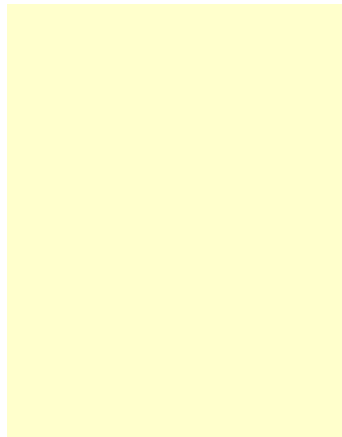
DOI: <https://doi.org/https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.42503>

Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=442063685004>

- Cómo citar el artículo
- Número completo
- Más información del artículo
- Página de la revista en [redalyc.org](https://www.redalyc.org)



Sistema de Información Científica Redalyc
Red de Revistas Científicas de América Latina y el Caribe, España y Portugal
Proyecto académico sin fines de lucro, desarrollado bajo la iniciativa de acceso
abierto



# Sujeto	1	2
Tratamiento	Fuerza	Velocidad
Pre 100	11,44	12,27
20	2,808	2,906
40	4,939	5,237
60	7,025	7,478
80	9,101	9,761
Pos 100	11,53	12,32
20	2,824	3,035
40	5,008	5,439
60	7,085	7,701
80	9,165	9,960
Tratamiento	Control	Control
Pre 100	11,64	12,62
20	3,02	3,21
40	5,241	5,515
60	7,318	7,759
80	9,429	10,077
Pos 100	11,65	12,22
20	3,024	3,253
40	5,246	5,522
60	7,315	7,733
80	9,426	10,024
Tratamiento	V. Resistencia	Pliometría
Pre 100	11,78	12,71
20	2,913	3,177
40	5,116	5,512
60	7,236	7,847

80	9,386	10,149
Pos 100	11,82	12,89
20	2,952	3,342
40	5,149	5,732
60	7,266	8,07
80	9,443	10,378
Tratamiento	Velocidad	Fuerza
Pre 100	11,82	12,87
20	2,968	3,153
40	5,174	5,512
60	7,333	7,903
80	9,516	10,252
Pos 100	11,75	13,03
20	2,977	3,202
40	5,165	5,642
60	7,306	8,061
80	9,391	10,411
Tratamiento	Pliometría	V. Resistencia
Pre 100	11,97	12,61
20	3,05	3,294
40	5,299	5,682
60	7,485	8,018
80	9,738	10,33
Pos 100	11,9	12,69
20	3,141	3,331
40	5,365	5,719
60	7,554	8,016
80	9,751	10,274

Esta base de c

EFFECTO AGUDO DE LOS ENTRENAMIENTOS DE FUERZA, VELOCIDAD,

José Francisco Barque

Doi del artículo original: <http://>

Doi de esta base de datos: <http://>

Esta obr

[Creative Commons Atribución-](#)



3	4	5
Fuerza	Fuerza	V. Resistencia
11,78	12,17	12,23
3,057	3,047	2,85
5,282	5,314	5,095
7,391	7,457	7,317
9,547	9,752	9,63
11,7	12,26	12,35
3,049	3,094	2,909
5,269	5,376	5,17
7,365	7,568	7,357
9,481	9,853	9,669
Velocidad	Velocidad	Fuerza
11,79	12,15	12,19
2,961	3,089	2,846
5,124	5,353	5,07
7,275	7,535	7,266
9,415	9,729	9,547
11,82	12,12	12,51
2,964	3,062	2,898
5,15	5,373	5,169
7,344	7,574	7,412
9,475	9,752	9,749
V. Resistencia	Pliometría	Pliometría
12,09	12,08	12,25
3,042	3,017	3,091
5,347	5,255	5,366
7,535	7,444	7,61

9,733	9,658	9,891
11,85	12,29	12,55
3,001	3,185	3,172
5,237	5,456	5,502
7,392	7,713	7,779
9,519	9,988	10,121
Pliometría	V. Resistencia	Control
11,85	12,4	12,59
3,03	3,005	3,178
5,201	5,301	5,452
7,369	7,583	7,737
9,52	9,804	10,117
11,93	12,55	11,89
3,041	3,002	3,104
5,297	5,323	5,267
7,449	7,634	7,414
9,581	9,924	9,617
Control	Control	Velocidad
11,84	12,32	12,15
3,008	3,161	3,006
5,225	5,467	5,216
7,374	7,717	7,43
9,532	10,003	9,642
12,08	12,36	11,75
3,046	3,099	2,92
5,3	5,395	5,101
7,484	7,641	7,245
9,654	9,884	9,432

datos corresponde a la obra

PLIOMETRÍA Y VELOCIDAD CONTRA RESISTENCIA EN LA CARRERA DE VELOCIDAD

ero Jiménez y Walter Salazar Rojas

<https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.40315>

<https://doi.org/10.15517/pensarmov.v18i2.42503>

a está bajo una licencia

[NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](#)



6	7	8
V. Resistencia	Velocidad	V. Resistencia
11,04	11,25	11,44
2,728	2,973	2,793
4,753	5,058	4,973
6,733	7,059	7,051
8,753	9,058	9,195
10,78	11,26	11,55
2,686	2,963	2,82
4,718	5,066	5,024
6,669	7,066	7,135
8,612	9,054	9,265
Fuerza	Control	Fuerza
10,75	11,24	11,74
2,769	2,941	2,864
4,782	5,027	5,029
6,722	7,078	7,164
8,685	9,117	9,307
10,82	11,43	11,74
2,76	3,034	2,899
4,76	5,175	5,103
6,73	7,261	7,243
8,683	9,316	9,356
Control	Pliometría	Pliometría
10,81	11,62	11,44
2,886	2,747	2,846
4,896	4,882	4,99
6,847	7,013	7,034

8,809	9,149	9,141
10,9	11,82	11,56
2,761	2,821	2,883
4,83	5,036	5,09
6,785	7,23	7,196
8,765	9,391	9,311
Velocidad	Fuerza	Control
11,12	11,60	11,55
2,985	2,842	2,921
5,054	5,009	5,08
7,071	7,097	7,168
9,115	9,216	9,253
10,8	11,83	11,66
2,929	3,046	2,956
4,938	5,271	5,124
6,893	7,452	7,209
8,877	9,609	9,301
Pliometría	V. Resistencia	Velocidad
10,78	11,19	11,62
2,917	2,833	3,09
4,914	4,941	5,245
6,864	6,968	7,373
8,807	8,988	9,529
10,75	11,14	11,49
2,876	3,039	3,047
4,845	5,131	5,227
6,842	7,135	7,322
8,789	9,105	9,464

OCIDAD

9	10	11		
V. Resistencia	Velocidad	Fuerza		
12,05	12,04	12,21		
3,07	3,045	3,258		
5,378	5,251	5,449		
7,568	7,403	7,67		
9,827	9,606	9,922		
12,18	12,02	12,35		
2,894	3,004	3,25		
5,223	5,234	5,506		
7,436	7,385	7,752		
9,717	9,542	9,997		
Fuerza	Control	V. Resistencia		
12,8	12,17	11,82		
3,022	3,136	2,909		
5,339	5,387	5,072		
7,705	7,563	7,227		
10,053	9,793	9,381		
13,09	11,82	12,29		
3,146	3,144	3,013		
5,594	5,372	5,311		
8,036	7,543	7,506		
10,447	9,737	9,661		
Pliometría	Fuerza	Velocidad		
12,6	12,43	11,89		
3,099	3,084	3,187		
5,436	5,343	5,442		
7,773	7,581	7,567		

10,118	9,836	9,723		
12,65	11,99	12,18		
3,146	3,056	3,385		
5,519	5,286	5,696		
7,848	7,479	7,885		
10,16	9,704	10,084		
Control	Pliometría	Control		
12,5	11,72	12,05		
3,087	2,985	3,081		
5,402	5,189	5,29		
7,694	7,353	7,48		
9,975	9,538	9,633		
12,66	11,77	11,89		
3,197	3,018	3,06		
5,549	5,265	5,275		
7,823	7,422	7,463		
10,126	9,597	9,63		
Velocidad	V. Resistencia	Pliometría		
12,61	12,23	11,65		
3,155	3,079	2,898		
5,484	5,392	5,16		
7,775	7,594	7,282		
10,062	9,793	9,517		
12,5	11,94	11,77		
3,159	3,091	2,918		
5,633	5,46	5,183		
7,941	7,629	7,335		
10,222	9,811	9,524		

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]