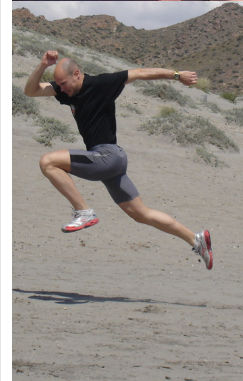
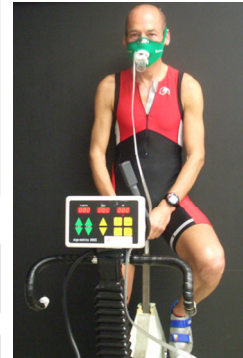


INFORMACIÓN INVESTIGACIONES ECT-UEM

La Escuela del Corredor y del Triatleta desarrolla o colabora en estudios de investigación que tengan el fin de desarrollar mejores programas de entrenamiento o estrategias para el rendimiento en competición. La presente información se dirige a quienes quieran ser voluntarios de los próximos estudios de investigación que van a desarrollarse en la Escuela.

ESTUDIO PAP INVIERNO 2009

- **Duración total:** 12-13 semanas
- **Requerimientos:** Entrenar realizando 2 sesiones de pliometría (saltitos) durante 10-12 semanas en sesiones de rodaje entre umbrales (CCM). Un grupo realiza estos saltos antes y otro después de los mismos. La duración de estas dosis de saltos es de 10' por sesión y se realizarán 2 veces por semana.
- **Pruebas:** Antes y después del estudio se realizan unas mediciones de la capacidad de salto, un test progresivo y se participa en una prueba de 10km
- **Inicio de Pruebas:** según la superposición de voluntarios con otro estudio, se iniciará a mediados de octubre hasta enero o bien en enero hasta abril.
- **Requisitos para participar:** cualquier corredor que vaya a realizar dos competiciones de 10km en el plazo de 3 meses y un entrenamiento orientado a ello.



Normativa Básica de los Estudios de la ECT-UEM:

- El compromiso supone cumplir el tipo de entrenamiento y/o asistencia a las pruebas de evaluación convenidos
- No existe retribución económica, pero sí en forma de evaluación fisiológica con la que conocerás tu perfil fisiológico y tus zonas de entrenamiento
- Tus datos serán utilizados de forma anónima e integrados en el tratamiento estadístico grupal, en los estudios de que se desarrollen, publicándose en revistas científico-técnicas