



# SENTADILLA



**SPEED4LIFTS**

## TEST CARGA-VELOCIDAD

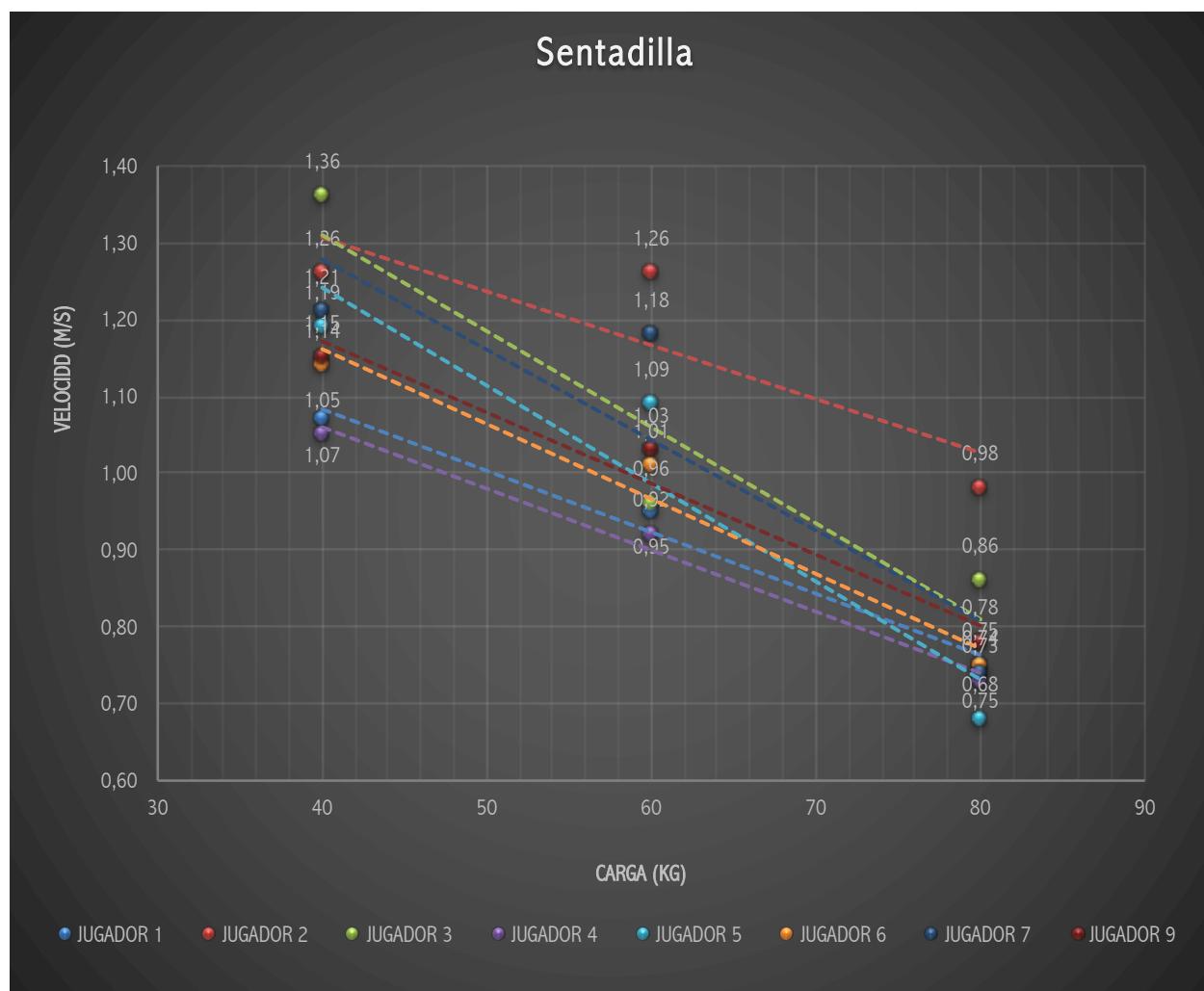
*Protocolo incremental de tres cargas*

FECHA	PUESTO	JUGADOR
26.08.19	PORTERO	JUGADOR 1
26.08.19	PORTERO	JUGADOR 2
26.08.19	PORTERO	JUGADOR 3
26.08.19	PIVOTE	JUGADOR 4
26.08.19	EXTREMO	JUGADOR 5
26.08.19	PRIMERA LÍNEA	JUGADOR 6
26.08.19	PRIMERA LÍNEA	JUGADOR 7
26.08.19	PRIMERA LÍNEA	JUGADOR 8
26.08.19	PRIMERA LÍNEA	JUGADOR 9

## GRUPO CARGAS MEDIAS

CARGA (kg)	40	60	80
VMP (m/s)	1,07	0,95	0,75
VMP (m/s)	1,26	1,26	0,98
VMP (m/s)	1,36	0,96	0,86
VMP (m/s)	1,05	0,92	0,73
VMP (m/s)	1,19	1,09	0,68
VMP (m/s)	1,14	1,01	0,75
VMP (m/s)	1,21	1,18	0,74
VMP (m/s)	1,13	0,83	0,64
VMP (m/s)	1,15	1,03	0,78

## Sentadilla

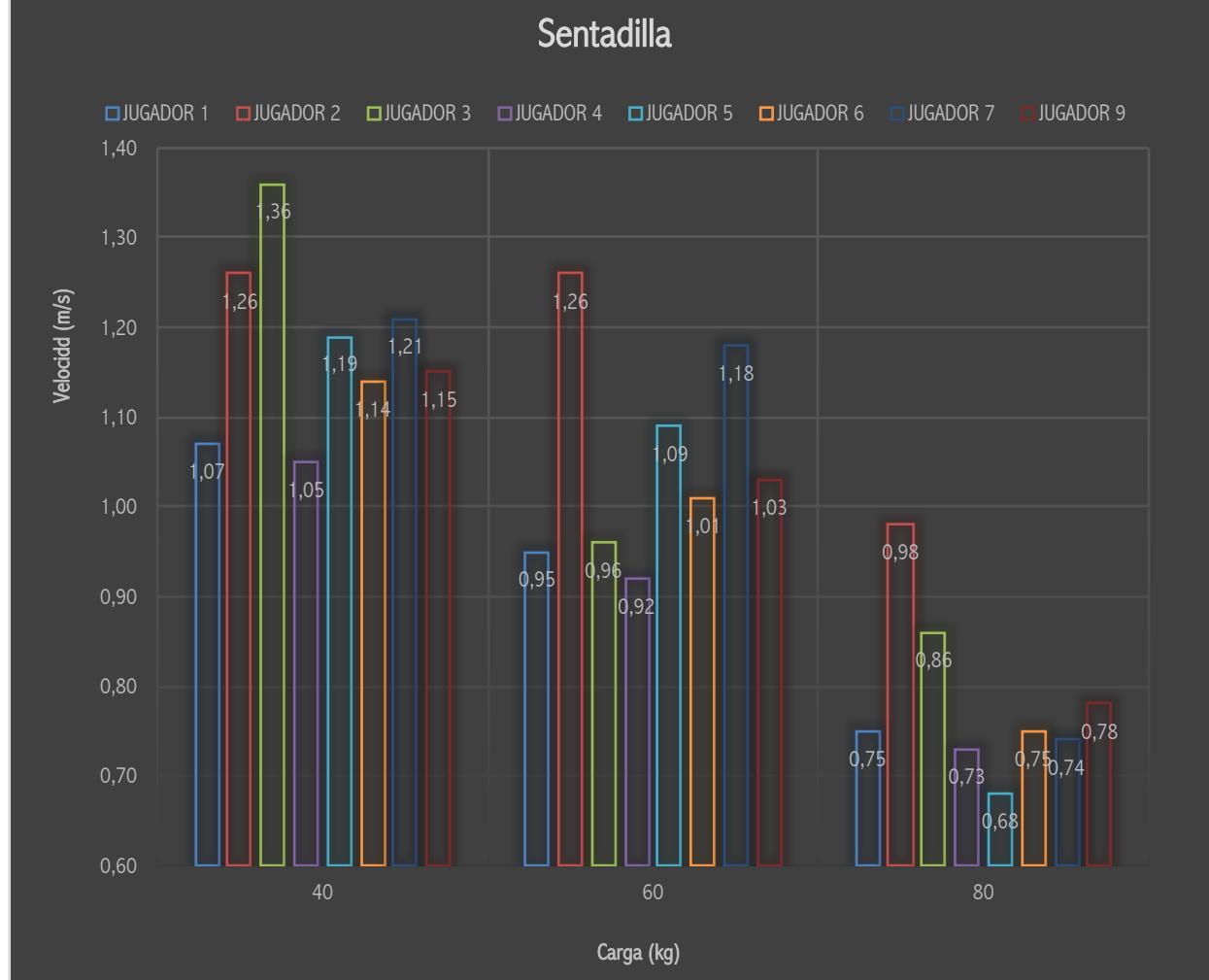


@CarlosGarcia\_pf



@carlosgarcia\_pf

## Sentadilla

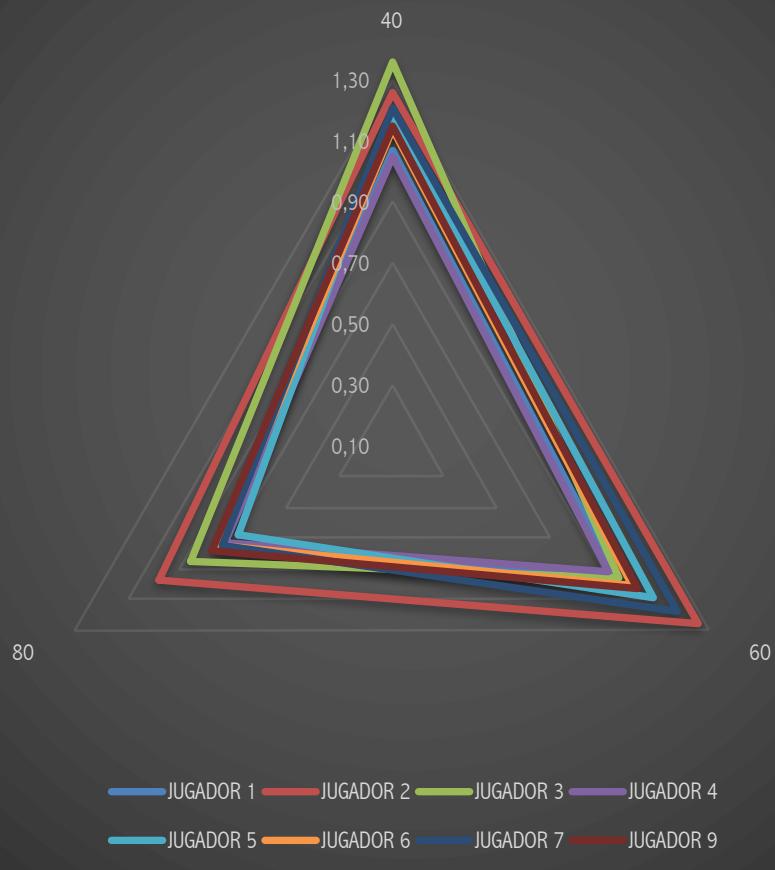


@CarlosGarcia\_pf



@carlosgarcia\_pf

## Sentadilla



@CarlosGarcia\_pf



@carlosgarcia\_pf