

# Descripción de los protocolos de entrenamiento descritos en el estudio de Tjønna y col.\*

## 1 intervalo de Entrenamiento de Alta Intensidad (1xEAI)

Tiempo (min)	10'	4'	5'
	Calentamiento	1	Enfriamiento
Intensidad (% MFC)	70%	90%	70%

Total  
19 min

## 4 intervalos de Entrenamiento de Alta Intensidad (4xEAI)

Tiempo (min)	10'	4'	3'	4'	3'	4'	3'	4'	5'
	Calentamiento	1		2		3		4	Enfriamiento
Intensidad (% MFC)	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%	90%	70%

Total  
40 min

Las áreas azules corresponden a los intervalos de descanso activo entre una sesión de alta intensidad y la siguiente

**Modalidad del ejercicio:** Caminata, trote o carrera hasta alcanzar las intensidades señaladas

**Frecuencia del entrenamiento:** 3 veces a la semana