



**UNIVERSIDAD PONTIFICIA  
DE SALAMANCA**



**Facultad de  
Educación**

**GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y  
EL DEPORTE**

**TRABAJO FINAL DE GRADO**

**“EFECTOS DE UN ENTRENAMIENTO  
INTERVÁLICO CON Y SIN CAMBIO DE  
DIRECCIÓN SOBRE LA CONDICIÓN FÍSICA DE  
CORREDORES POPULARES”**

**Autor: David González Mateos**

**Tutor: Javier Sánchez Sánchez**

*Salamanca, septiembre 2020*