



**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