



# Universidad Pontificia de Salamanca

Facultad de Educación

GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL  
DEPORTE

TRABAJO FIN DE GRADO

**“CUANTIFICACIÓN DE LA CARGA INTERNA Y EXTERNA  
EN TAREAS BÁSICAS DE ENTRENAMIENTO Y  
COMPETICIÓN”**

Autor: Unai Rodríguez Gamio

Tutor: Dr. Javier Sánchez-Sánchez

SALAMANCA, 30 de mayo del 2022