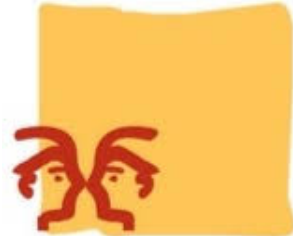




**UNIVERSIDAD PONTIFICIA  
DE SALAMANCA**



**Facultad de  
Educación**

**FACULTAD DE EDUCACIÓN  
GRADO EN CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD  
FÍSICA  
Y DEL DEPORTE  
TRABAJO FIN DE GRADO**

**“BENEFICIOS DEL CMJ Y SJ PARA LA MEJORA  
DEL RENDIMIENTO Y EL CONTROL DE LA  
CARGA”**

**Autor: Iñigo Hernández Indurain**

**Tutor: Dra. Dña. Gema Barrientos Vicho**

**SALAMANCA, Julio, 2020**