



**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