

# Índice

<b>Prólogo a la edición española</b> .....	5
<b>Observaciones preliminares</b> .....	7
<b>1. Condición y pruebas de la condición</b> .....	9
<i>Condición y conducción del entrenamiento</i> .....	9
El rendimiento deportivo .....	9
La condición .....	10
La conducción del entrenamiento .....	11
<i>Las pruebas en el entrenamiento de la condición</i> .....	11
Definición de la prueba y criterios de calidad .....	12
Límites de las pruebas de condición física .....	17
Clasificación de pruebas de la condición .....	18
Realización y evaluación de pruebas de condición .....	19
<b>2. Pruebas de fuerza</b> .....	31
<b>3. Pruebas de velocidad</b> .....	73
<b>4. Pruebas de resistencia</b> .....	85
<b>5. Pruebas de agilidad</b> .....	125
<b>6. Pruebas de fitness y baterías de pruebas</b> .....	137
<b>Batería «Eurofit»</b> .....	147
<b>Protocolos de pruebas</b> .....	149
<b>Tablas de percentiles por edad y sexo</b> .....	167
<b>Bibliografía</b> .....	187
	191