|  |  |
| --- | --- |
| Tipos | Características |
| Efectos Parciales | Se produce por medios simples de entrenamiento (Cambios por carga de fuerza, resistencia, velocidad, etc) |
| E. Inmediatos | Se produce como resultado de una sola sesión de entrenamiento |
| E. Retardados | Se produce durante la adaptación compensatoria |
| E. Acumulativos | Ocurren como resultado de una suma de sesiones de entrenamiento o incluso temporadas de entrenamiento |
| E. Residual | Retención de los cambios físicos tras el cese del entrenamiento más allá del tiempo durante en el que es posible aún que se produzca una adaptación |