

# La potencia

En el entrenamiento la potencia sirve para expresar la posibilidad que tiene un deportista de realizar determinada actividad física en el menor tiempo posible, ósea de otra manera a mayor capacidad mayor tiempo de trabajo, la potencia en educación física es fundamental porque para hacer los ejercicios en el tiempo necesaria que tiene que exigir el cuerpo para poder lograr la meta y para ende necesitamos la potencia para lograrlo.

La potencia es algo claramente fundamental en educación física a pesar de los ejercicios que se traten en algún momento se va tener que utilizar para un máximo rendimiento.