

La potencia sirve para expresar la posibilidad que tiene el deportista al hacer dicho ejercicio.

y esto trata que el deportista tiene que hacer el ejercicio en la menor cantidad de tiempo. (ej: la persona tiene que correr 1km y el tiene que ir a su ritmo pero tratar de hacerlo en el menor tiempo).

Esto le ayudara al deportista a saber que sera capaz de hacer.