

TEST VELOCIDAD PROGRESIVA



Por: Fabián Campanini

Utilidad

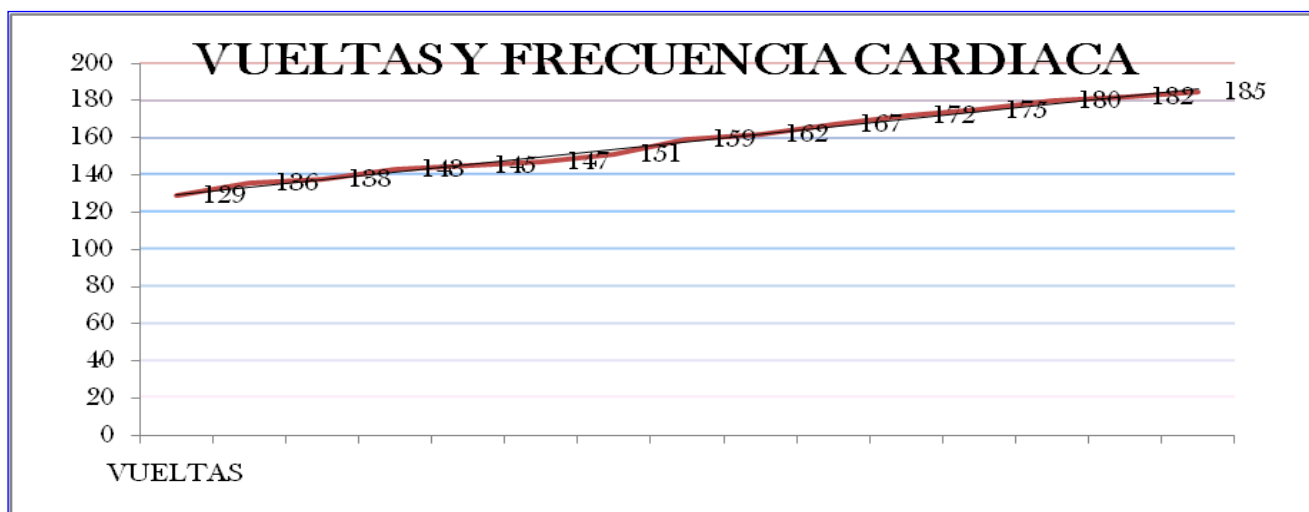
Los test de velocidad progresiva indirectos tanto en **pista** como en **cinta**, son muy útiles para poder sacar las zonas (umbrales) de trabajo, tanto en frecuencia cardiaca, en ritmos, o a modos de V02 Max aproximado. Con estos datos se puede programar de forma objetiva y científica las cargas de trabajo en los entrenamientos mensuales y diarios. Entre los beneficios de estos test de encuentran la rapidez y la economía ya que solo hace falta un pulsometro.

	400	1000	400	1000	FC
1	1:54	4:45	2:24	6:00	129
2	1:49	4:33	2:20	5:50	136
3	1:44	4:21	2:16	5:40	138
4	1:40	4:11	2:12	5:30	143
5	1:36	4:01	2:08	5:20	145
6	1:32	3:49	2:04	5:10	147
7	1:28	3:39	2:00	5:00	151
8	1:24	3:29	1:56	4:50	159
9	1:20	3:21	1:52	4:40	162
10	1:17	3:13	1:48	4:30	167
11	1:14	3:05	1:44	4:20	172
12	1:11	2:57	1:40	4:10	175
13	1:08	2:51	1:36	4:00	180
14	1:06	2:45	1:32	3:50	182
15	1:04	2:39	1:28	3:40	185

Inconvenientes

El único inconveniente de este tipo de test es la interpretación y posterior elaboración de los planes de entrenamiento ya que esta debe estar supervisada por profesionales de la actividad que serán capaces de distribuir las cargas de trabajo utilizando los datos arrojados por estos test.

Graficas



Resultados

RESULTADOS TEST VELOCIDAD PROGRESIVA			
F.C. REPOSO	74	RECUP. 1´	171
F.C.MÁXIMA:	185	RECUP. 2´	135
F.C. MEDIA	157	RECUP. 3´	121
VAM: Velocidad aeróbica max. (min)			3:45
MTS. TOTALES REALIZADOS:			6000
TIPO DE TRABAJO			
REGENERATIVO (R1)	F.C. TRABAJO	RITMO TRABAJO	
	120 - 135	4:55 - 5:15	
AERÓBICO (1)	136 - 148	4:35 - 4:54	
AERÓBICO (2)	149 - 160	4:16 - 4:34	
AERÓBICO (3)	161 - 179	3:55 - 4:15	
LÁCTICA (L)			
ALÁCTICA (AL)			

RITMOS DE TRABAJO

R1: REGENERATIVO

Rodaje lento que utiliza como fuente de energía preferencial las grasas. Este ritmo es conveniente utilizarlo como entradas en calos, vuelta a la calma, días post competición y entre sesiones de alta intensidad.

A1: AEROBICO EXTENCIVOS

A estos ritmo la fuente de energía utilizada en una mezcla de glúcidos (glucógeno) y grasas. Es muy utilizado para mejorar la capacidad aeróbica. Se introduce en el entrenamiento como rodajes largos superiores a 80 minutos.

A2: AERÓBICO INTENCIVO

El sustrato de energía utilizada es el de los carbohidratos (glucógeno muscular), utilizados en rodajes de intensidad media de hasta 40 minutos. Se puede percibir a estos ritmos pequeñas concentraciones de ácido láctico. Este tipo de trabajo mejora la resistencia y potencia aeróbica.

A3: AEROBICO – ANAERÓBICO

Las concentraciones de ácido láctico son mayores por lo que la duración de los entrenamientos de verán reducidos en volumen. Muy utilizados para cambios de ritmo o series en periodos competitivos.

