Resultados prueba de esfuerzo

Nombre:

Talla: 175 Peso: 70 Edad: 35 Fecha: 29/09/13

	VO2/kg	% VO2 máx	FC	Potencia W	Potencia W/kg	Calorías Cal/min
VT1, “Umbral aeróbico”	28,0	51	115	130	1,86	9,41
VT2, “Umbral anaeróbico”	44,0	80	160	200	2,86	15,15
VO2 máximo	55,0		185	315	4,5	19,44
Potencia máxima				320	4,57	

Adaptado de: García Verdugo, M. Resistencia y Entrenamiento. Una metodología práctica. Editorial Paidotribo 2007

Ruta energética predominante	Métodos de entrenamiento		Niveles de entrenamiento	Límites de referencia para cada intensidad: VO2/kg		% VO2máx		FC		Potencia W		Potencia W/kg		Gasto calórico Cal/min		Límites de referencia	Substrato energético predominante		Objetivo metabólico		Principales adaptaciones						Parámetros de influencia		
Aeróbico		Continuo	Aeróbico Regenerativo	< 28		< 51		< 115		< 130		< 1,9		< 9,41		VT1	Grasas		Regeneración										
Aeróbico	Continuo variable	Continuo	Aeróbico Extensivo	28,0	33,3	50,9	60,6	115	130	130	153	1,9	2,2	9,41	11,48	VT2	Grasas	Hidratos de carbono	Mejora de metabolismo aeróbico		Economía cardiovascular y de gasto cardíaco	Aceleración y eliminación de lactato	Mejora de la circulación periférica, capilarización, movilización volumen sanguíneo	Estimulación de resistencia en fibras ST	Est. Res. Aeróbica en fibras FTII	Disminución de la viscosidad muscular	Deuda de oxígeno	Estado estable	
Aeróbico	Continuo variable	Continuo	Aeróbico Medio	33,3	38,7	60,6	70,3	130	145	153	177	2,2	2,5	11,48	13,67	VT2	Grasas	Hidratos de carbono	Mejora de metabolismo aeróbico		Economía cardiovascular y de gasto cardíaco	Aceleración y eliminación de lactato	Mejora de la circulación periférica, capilarización, movilización volumen sanguíneo	Estimulación de resistencia en fibras ST	Est. Res. Aeróbica en fibras FTII	Disminución de la viscosidad muscular	Deuda de oxígeno	Estado estable	
Aeróbico	Continuo variable	Continuo	Aeróbico Intensivo	38,7	44,0	70,3	80,0	145	160	177	200	2,5	2,9	13,67	15,55	VT2	Grasas	Hidratos de carbono	Mejora de metabolismo aeróbico		Economía cardiovascular y de gasto cardíaco	Aceleración y eliminación de lactato	Mejora de la circulación periférica, capilarización, movilización volumen sanguíneo	Estimulación de resistencia en fibras ST	Est. Res. Aeróbica en fibras FTII	Disminución de la viscosidad muscular	Deuda de oxígeno	Estado estable	
Aeróbico-anaeróbico mixto	Interváliico Extensivo medio	Continuo	Mixto Extensivo	44,0	49,5	80,0	90,0	160	173	200	258	2,9	3,7	15,55	17,50	VO2máx	Hidratos de carbono		Mejora de metabolismo aeróbico	Mej. Met. anaeróbico láctico	Economía cardiovascular y de gasto cardíaco	Potenciación de procesos tamponantes del PH	Mejora de la circulación periférica, capilarización, movilización volumen sanguíneo	Estimulación de resistencia en fibras ST	Est. Res. Aeróbica en fibras FTII	Disminución de la viscosidad muscular	Deuda de oxígeno	Estado estable	Acumulación de lactato sanguíneo
Aeróbico-anaeróbico mixto	Interváliico Extensivo medio	Continuo	Mixto Intensivo	49,5	55	90,0	100	173	185	258	315	3,7	4,5	17,50	19,44	VO2máx	Hidratos de carbono		Mejora de metabolismo aeróbico	Mej. Met. anaeróbico láctico	Economía cardiovascular y de gasto cardíaco	Potenciación de procesos tamponantes del PH	Mejora de la circulación periférica, capilarización, movilización volumen sanguíneo	Estimulación de resistencia en fibras ST	Est. Res. Aeróbica en fibras FTII	Disminución de la viscosidad muscular	Deuda de oxígeno	Estado estable	Acumulación de lactato sanguíneo
Láctico	Interváliico Intensivo corto	Continuo	Láctico Extensivo							315	362	4,5	5,2				Hidratos de carbono			Mej. Met. anaeróbico láctico		Potenciación de procesos tamponantes del PH		Estimulación de resistencia en fibras ST	Estimulación resistencia láctica en fibras FT I y FT II	Disminución de la viscosidad muscular			Acumulación de lactato sanguíneo
Láctico	Interváliico Intensivo corto	Continuo	Láctico Intensivo							362	457	5,2	6,5				Hidratos de carbono			Mej. Met. anaeróbico láctico		Potenciación de procesos tamponantes del PH		Estimulación de resistencia en fibras ST	Estimulación resistencia láctica en fibras FT I y FT II	Disminución de la viscosidad muscular			Acumulación de lactato sanguíneo
Aláctico	II muy corto	Continuo	Aláctico							>	457		6,5				Fosfágenos			Mej. Met. anaeróbico láctico									Acumulación de lactato sanguíneo