Resultados prueba de esfuerzo

Nombre:

Talla: 175 Peso: 70 Edad: 35 Fecha: 25/09/13

	VO2/kg	% VO2 máx	FC	Velocidad km/h	Tiempo 1000m min seg	Cal/minuto
VT1, "Umbral aeróbico"	30,5	53	135	9,5	6 : 19	10,25
VT2, "Umbral anaeróbico"	45,3	78	161	14,0	4 : 17	16,01
VO2 máximo, VAM	57,8		183	17,5	3 : 26	20,43

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		Velocidad km/h		Tiempo 1000m min seg		Cal /min		Límites de referencia	Substrato energético predominante		Objetivo metabólico		Principales adaptaciones						Parámetros de influencia		
Aeróbico		Continuo	Aeróbico Regenerativo	<	30,5	<	53	<	135	<	9,5	<	6 : 19	<	10,25	VT1	Grasas	Hidratos de carbono	Regeneración	Mejora de metabolismo aeróbico	Economía cardiovascular y de gasto cardíaco	Aclaramiento 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	Estimulación resistencia láctica en fibras FT I y FT II	Disminución de la viscosidad muscular	Deuda de oxígeno	Estado estable	
	Continuo variable		Aeróbico Extensivo	30,5	35,4	52,8	61,3	135	144	9,5	11,0	6 : 19	5 : 27	10,25	12,20															
			Aeróbico Medio	35,4	40,4	61,3	69,8	144	152	11,0	12,5	5 : 27	4 : 48	12,20	14,27															
			Aeróbico Intensivo	40,4	45,3	69,8	78,4	152	161	12,5	14,0	4 : 48	4 : 17	14,27	16,01	VT2														
Aeróbico-anaeróbico mixto	Interválico Extensivo medio		Mixto Extensivo	45,3	51,6	78,4	89,2	161	172	14,0	15,8	4 : 17	3 : 49	16,01	18,22	VO2máx														
			Mixto Intensivo	51,6	57,8	89,2	100	172	183	15,8	17,5	3 : 49	3 : 26	18,22	20,43															
Láctico	Interválico Intensivo corto		Láctico Extensivo							17,5	20,1	3 : 26	2 : 59																
			Láctico Intensivo							20,1	25,4																		
Aláctico	II muy corto		Aláctico							>	25,4							Fosfágenos		Mej. Met. anaeróbico láctico		Potenciación de procesos tamponantes del PH						Acumulación de lactato sanguíneo	