



## TEST DE RENDIMIENTO

Es una prueba que permite medir de forma el estado de forma del deportista y consiste en varios bloques cada vez a mayor intensidad, con descansos entre ellos. Nos da información de cómo nos “afecta” cada intensidad, porque tomamos muestra de lactato en sangre al final de cada intervalo, algo que no se ve en pruebas de esfuerzo convencionales. Realizando una prueba al comienzo de la temporada sabremos nuestras zonas de entramiento y umbrales, y con otra tras un periodo de entrenamiento específico vemos si mejoramos en las zonas en las que más hemos entrenado aunque el máximo al que lleguemos no mejore, puede que a intensidades submaximas seamos más eficientes y “reciclemos” antes dicho lactato, por lo que para pruebas largas será lo ideal. En función de la prueba para la que entrenemos o estemos preparando, buscaremos mejoras en unas zonas u otras, adaptando nuestro entrenamiento según los resultados del test. Realizando este test junto a una antropometría tenemos una radiografía completa de nuestro estado actual y sabremos cómo debemos entrenar a partir de ahora y donde debemos mejorar para nuestro objetivo, planificando con exactitud pues cada deportista es único. Más info [AQUÍ](#)

<b>OBJETIVOS</b>	Determinar umbrales y zonas de entrenamiento. Estimar Vo2max con Lactate Scout.		
<b>PROTOCOLO</b>	3'-4' de carga con lectura de lactato al final / 30" recuperación + 1' rodando suave + 30" progresión hasta siguiente intervalo. Incremento aprox 0,5 W/Kg cada intervalo		
<b>CADENCIA</b>	<i>Libre pero constante todo el test</i>	<b>BICICLETA</b>	<i>Ruta/mtb del deportista</i>

El día anterior se hará un entrenamiento suave, pero mejor no descansar totalmente.

Los días anteriores es mejor no realizar mucha carga (por ejemplo, 4,3 y 2 días anteriores hacer muchas horas o series de alta intensidad o competición, aunque el día anterior se descansa, no es un buen acercamiento. Es mejor descansar 2 días antes y el día anterior hacer alguna activación). Al test llegaremos con la digestión hecha, siendo la comida anterior la normal de un deportista pero con tiempo suficiente.

Llevaremos un bidón de sales o bebida deportiva para tomar durante el test.

Llevaremos Gps/pulsometro/cuentaKm y banda de pulso, informando previamente de qué modelo es. Informaremos que grupo y pedales llevamos en nuestra bici.

Si se realiza en rodillo, llevaremos culote corto y maillot o camiseta interior, y toalla. Informaremos si nuestra rueda trasera lleva cierre para rodillo.

Para realizar la antropometría, llevaremos pantalón corto de deporte y camiseta de manga corta (mejor sin mangas) o top deportivo.