

Informe del test de condición física (20-MST)

Nombre: █████

Fecha: █████

Información básica

Edad: █████
 Altura (cm): 180
 Peso (kg): 75
 Sexo: Masculino

Protocolo de la prueba

Disciplina: █████
 Nivel inicial: 8,5 km/h
 Incremento: 0,5 km/h
 Duración del nivel: 1 min

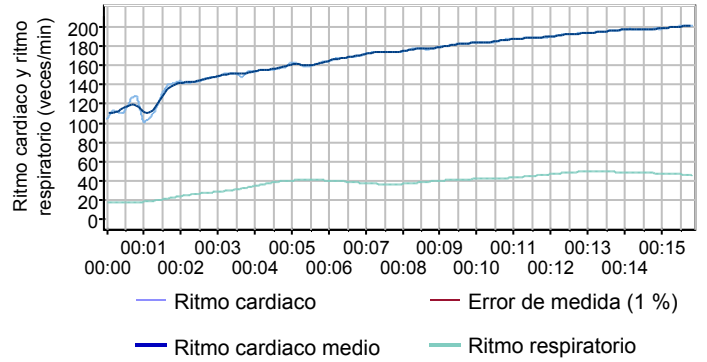
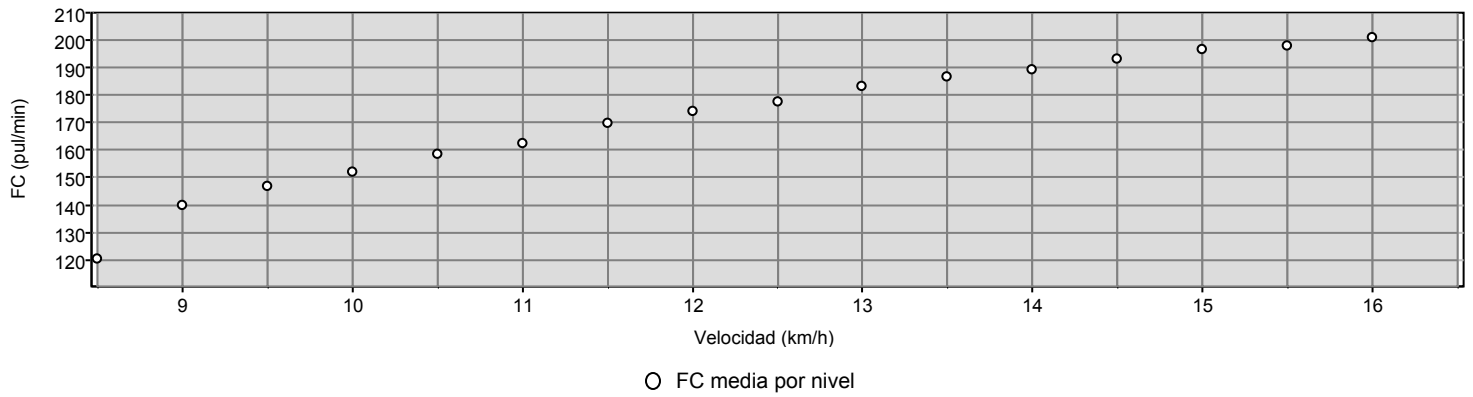


Gráfico del test



Resultados de la prueba

Tiempo: 00:15:51 **VO2 máx. estimado:** 67 ml/kg/min **FC máx. alcanzada:** 201 latidos/min
Nº de niveles: 15 **MET máx. estimado:** 19,2 MET **FC máx. alcanzada:** 50 respiraciones/min
Nº de segmentos en el último nivel: 11 **Nivel máx.:** 15,5 km/h **EPOC máx. alcanzado:** 230 ml/kg (TE 4)
Clase de actividad recomendada: 8

VO2max: 67 ml/kg/min

Información del test

Nivel	Velocidad (km/h)	FC (pul/min)	Nivel	Velocidad (km/h)	FC (pul/min)	Nivel	Velocidad (km/h)	FC (pul/min)
1	8,5	120	7	11,5	170	12	14	189
2	9	140	8	12	174	13	14,5	193
3	9,5	147	9	12,5	178	14	15	197
4	10	152	10	13	183	15	15,5	198
5	10,5	158	11	13,5	187	16	16	201
6	11	162						

Directrices generales de entrenamiento

Efecto del entrenamiento aeróbico	EPOC (ml/kg)	Zona de intensidad	FC	Duración (min)
1.0 - 1.9	< 22	Recuperación activa	112 - 125	60
2.0 - 2.9	23 - 67	Baja intensidad	125 - 138	90
3.0 - 3.9	68 - 154	Intensidad media	138 - 157	75
4.0 - 4.9	155 - 244	Alta intensidad	157 - 176	60
5	> 245	Entrenamiento al VO2 max	176 - 200	30

La duración y la intensidad de un entrenamiento determinan que tipo de efecto tiene el entrenamiento en su condición física. La tabla muestra ejemplos de entrenamientos que se pueden realizar para alcanzar los efectos deseados. Los tiempos y los niveles de frecuencia cardíaca (FC) son orientativos; se pueden obtener los valores exactos midiendo directamente los efectos del entrenamiento.