



LINEAMIENTOS PARA LA PREPARACIÓN ANTERIOR A UNA PRUEBA FÍSICA

En base al conocimiento actual se sugiere que durante una prueba física:

1. No haya ningún tipo de feedback durante la prueba
2. No haya ningún elemento de distracción (música, videos, conversaciones)
3. No se aliente al deportista
4. No se realicen mediciones fisiológicas a menos que sea necesario
5. No se proporcionen datos sobre el rendimiento en la prueba al deportista
6. Se controle la temperatura, humedad y velocidad del viento
7. Que el calzado y la ropa sean los mismos en cada medición.

Lineamientos para la Preparación para un Test:

1. El deportista debe entrenar a baja intensidad o descansar el día anterior al test.
2. Registrar el entrenamiento realizado los días anteriores al test.
3. No comer las 2 horas antes del test.
4. Estandarizar la alimentación las 24 horas antes del test.
5. Asegurarse de estar bien hidratado y de haber realizado una carga de carbohidratos.
6. La preparación para el test debería ser igual que para una competencia.
7. Hidratarse con agua o utilizar la misma bebida deportiva para cada test.
8. No ingerir alcohol las 24 horas antes del test.
9. No evaluar si en las dos semanas anteriores se padeció alguna enfermedad o infección.
10. Estandarizar las condiciones meteorológicas, el tráfico, pendiente, etc.
11. Controlar la presión de las gomas (ciclismo).

ENTRENAMIENTO OPTIMO