



TEST INCREMENTAL PARA LA DETERMINACIÓN DE LA VELOCIDAD MÍNIMA PARA ALCANZAR EL VO₂ MÁX. O vVO₂ máx. – por Veronique Billat

Objetivo

Determinar la velocidad de carrera mínima para alcanzar el máximo consumo de oxígeno (vVO₂ máx.) o velocidad aeróbica máxima (MAS, maximal aerobic speed).

Protocolo

El test comienza a 12 km/h con una pendiente de 0% que se incrementa en 2 km/h cada 3 min hasta que el corredor alcanza el 80% de la mejor marca en 3000 m, y en un 1 km/h a partir de ese punto. La vVO₂ máx. es la menor velocidad de carrera que permite alcanzar un VO₂ igual al VO₂ máx. o un VO₂ pico cuando no se observa un plateau.

Determinación del VO₂ máx.

Los criterios utilizados para la determinación del VO₂ máx. incluyen: un plateau en el VO₂ (incremento < 2,1 mL/kg/min) a pesar de un incremento en la velocidad de carrera de 1 km/h, un índice de intercambio respiratorio > 1,1, lactatemia > 8 mM, y una frecuencia cardíaca > 90% de la frecuencia cardíaca máxima estimada.

Clasificación

Prueba Máxima.

Población

Deportistas de medio y alto rendimiento.

Materiales

Cinta deslizante, cronometro, planilla para recolección de datos, cardifrecuenciómetro, y analizador automático de gases.

REFERENCIAS

Billat V, Pinoteau J, Petit B, et al. (1994a). Reproducibility of running time to exhaustion at VO_{2max} in sub-elite runners. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 26: 254-257.