



## TEST INCREMENTAL PARA LA DETERMINACIÓN DE LA VELOCIDAD DE CARRERA PICO o $V_{PEAK}$ – por Tim Noakes

### Objetivo

Determinar la velocidad de carrera pico ( $V_{PEAK}$ ).

### Protocolo

El test comienza con 5 min a 10 km/h, y luego deben realizarse incrementos de 1 km/h por minuto hasta el agotamiento. Se considera velocidad pico o  $V_{PEAK}$  a la velocidad que pueda ser sostenida durante 1 min.

### Determinación del $VO_2$ máx.

Si se incorpora la medición del  $VO_2$  es posible valorar el máximo consumo de oxígeno además de la  $V_{PEAK}$ .

### Clasificación

Prueba Máxima.

### Población

Deportistas de medio y alto rendimiento.

### Materiales

Cinta deslizante, cronometro, planilla para recolección de datos, cardiófrecuenciómetro, y analizador automático de gases\*.

\* Si se desea valorar el  $VO_2$  máx.

### Comentario

El tapiz rodante no debe tener pendiente, y la velocidad de carrera pico alcanzada en el punto del agotamiento debe ser mantenida durante 1 minuto. Noakes destaca que la velocidad de carrera pico no está asociada a un valor de  $VO_2$  máx.

El rendimiento en pruebas de media distancia (e.g. 10 km) está bien correlacionado con la  $V_{PEAK}$ .

### REFERENCIAS

Noakes TD (1988). Implications of exercise testing for prediction of athletic performance: a contemporary perspective. *Med. Sci. Sports Exerc.*, 20: 319-330.