



## PROTOCOLO DEL TEST SUBMÁXIMO DE CICLISMO DE LAMBERT

**Objetivo:** Valorar el estado actual de forma del ciclista a través de sus sensaciones para trabajar a valores fijos de FC (se trabaja en realidad hasta alcanzar un dado % de la FC máx.)

**Registrar:** hora, temperatura, humedad, velocidad y dirección del tiempo, y presión del día del test (<http://www.infoclima.com/>), así como presión de las cubiertas y transmisión utilizada.

**Entrada en calor:** incluida en el test.

### Test:

Se deben realizar 3 repeticiones de 6 min de duración, cada una a la intensidad de 60, 80 y 90% de la FC máx (si conoce que valores de FC son estos, utilícelos para el test, de otro modo consúltelos a su entrenador). El objetivo principal es alcanzar la FC objetivo por la duración de cada etapa.

Luego de las tres etapas se debe dejar de pedalear y monitorear la FC durante 90 seg.

Durante los 30'' finales de cada etapa se debe valorar el índice de esfuerzo percibido (Escala de Esfuerzo Percibido 0-10, ver más abajo).

Para el procesamiento de los datos, debe ser excluido el primer minuto de cada una de las primeras 3 etapas del test.

Los datos pueden ser utilizados para monitorear cambios en la aptitud física, y prevenir el *overreaching* no funcional (el primer estadio del sobreentrenamiento).

### Referencias Bibliográficas

Hopker J. and Simon Jobson. Laboratory and Field Assessment of Cycling Ability. In: Performance Cycling – The Science of Success. Bloomsbury, 2012.

## ESCALA DE AGOTAMIENTO PERCIBIDO (CARL FOSTER)

Mire por favor la tabla e indique el valor numérico (0 a 10) del grado de agotamiento que siente en este momento...

Puntaje	Orden verbal
0	Descanso
1	Muy liviano
2	Liviano
3	Moderado
4	Algo Intenso
5	Intenso
6	
7	Muy Intenso
8	Muy, muy intenso
9	Casi máximo
10	Máximo

FACUNDO AHUMADA

ENTRENAMIENTO OPTIMO