



[www.endurancegroup.org](http://www.endurancegroup.org)

## Protocolos Incrementales en Bicicleta Ergométrica

Estudio	Carga de Trabajo Inicial (W)	Incremento en la Carga de Trabajo (W)	Duración de la Etapa	Cadencia (rpm)	Criterio de Finalización
Bentley et al.	100	30	1	Autoseleccionada	Agotamiento
Bishop et al.	50	25	3	Autoseleccionada	Agotamiento
Fernández-García et al.	100	50	4	Autoseleccionada	Agotamiento
Harnish et al.	200	50 25	2 min por los primeros 6 min, 1 min después	80	Agotamiento
Heil et al.	80	30 (hombres), 25 (mujeres)	1	80	Agotamiento
Laursen and Jenkins	100	15	30 seg	Autoseleccionada	Agotamiento
Lepers et al.	150	25	2	Autoseleccionada	Agotamiento
Lindsay et al.	3,3 W/kg	25-50	2,5	80-90	Agotamiento
Lucía et al.	0	25	1	70-90	<70 rpm
Lucía et al.	20	25	1	70-90	Agotamiento
Marsh and Martin	100	50	2	85-110	Agotamiento
MacRae et al.	100	25	1	Autoseleccionada	Agotamiento
Moseley and Jeukendrup	60	35	3	80	Agotamiento
Padilla et al.	110	35 (con intervalos de recuperación de 1 min)	4	75	<75 rpm
Romer et al.	95	35	3	>60	<60 rpm
Shabort et al.	100	20	1	Autoseleccionada	<producción de potencia
Stepto et al.	3,3 W/kg	25-50	2,5	Autoseleccionada	Agotamiento
Swensen et al.	200	40	2	80	<80 rpm

*Tabla 1. Protocolos de valoración del rendimiento en bicicleta ergométrica comúnmente aplicados.*

### REFERENCIAS

1. Faria Erik W. et al. *The Science of Cycling. Physiology and Training – Part 1. Sports Med.* 35 (4), 285-312, 2005.