

Deportista:
 Especialidad: **Ciclismo**
 Equipo:
 F. Nacimiento:
 Edad: **31,0**
 FC en reposo:
 Altura (cm): **176**
 Peso (kg): **67**

Fecha: **26/01/2006**
 Hora: **18:12**

Temperatura (°C): **21,7**
 Humedad (%): **57**
 Presión (hPa): **1011**
 Cicloergómetro: **Computrainer Pro Lab**
 Presión rueda (kg/cm2) || Cubierta: **~8 || 20**



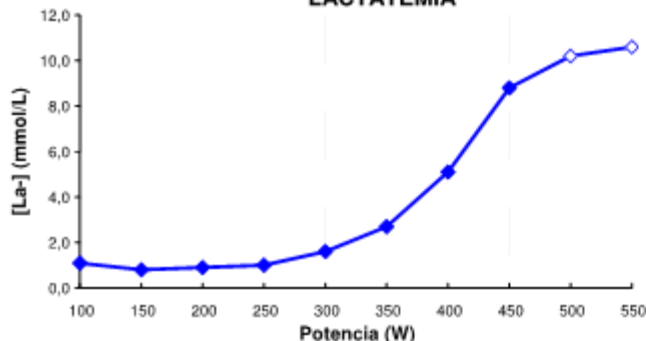
TEST INCREMENTAL EN RODILLO ERGOMÉTRICO

Escalón #	Tiempo (min)	Potencia (W)	[La-] (mmol/L)	FC (latidos/min)	CADENCIA (rpm)	Potencia real (W)	RPE
1	3	100	1,1	93	90	100	6
2	6	150	0,9	104	91	149	10
3	9	200	0,9	116	90	200	12
4	12	250	1,0	132	90	250	14
5	15	300	1,8	147	91	299	16
6	18	350	2,7	159	91	349	17
7	21	400	5,1	174	91	400	19
8	24	450	8,8	186	91	451	20
9	27	500	10,2				
10	30	550	10,6				

Duración: **24:00** (mm:ss)

Potencia Aeróbica Máxima (PAM): **451** W
 Relación PAM / Peso Corporal: **6,73** W/kg
 Relación PAM / (Peso Corporal)^{2/3}: **27,34**
 FC máxima alcanzada: **195** p/min
 % Teórica (220-Edad): **103,2**
 IMC: **21,6** kg/m²

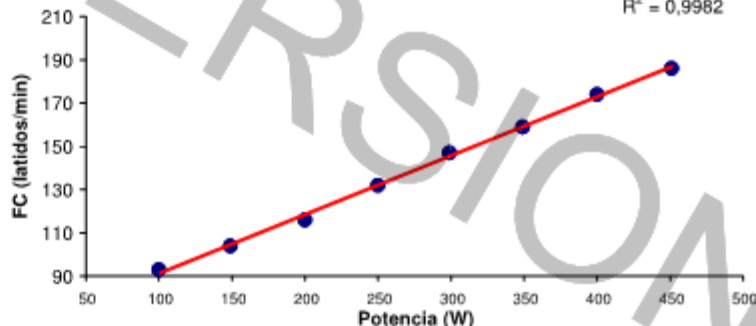
LACTATEMIA



Relación Potencia - FC

$$y = 0,2721x + 64,12$$

$$R^2 = 0,9982$$



Protocolo:

Test progresivo, escalonado, en cicloergómetro. Con la propia bicicleta del deportista.

Incrementos de 50 W cada 3 minutos hasta el agotamiento o hasta que el deportista sea incapaz de mantener una cadencia de pedaleo de 90 rpm.

Toma de lactato (pulpejo dedo) al final de cada escalón. Sangre capilar. Lactate Pro (Arkray).