

PROTOCOLO DE BRUCE

Estadio	Minutos	% de inclinación	km/h	min/km	METS
1	3	10	2.7	22:13	3
2	3	12	4.0	15:00	4-5
3	3	14	5.5	10:55	7
4	3	16	6.8	8:49	10
5	3	18	8.0	7:30	14
6	3	20	8.9	6:44	17
7	3	22	9.7	6:11	21

CAPACIDAD FUNCIONAL

Clasificación de actividad física en términos de intensidad de ejercicio				
	Gasto Energético			
Nivel	Kcal/min	MI/kg/min	Wats	METS
Hombres				
Ligero	2.0-4.9	6.1-15.2	28-69	1.6-3.9
Moderado	5.0-7.4	15.3-22.9	70-104	4.0-5.9
Intenso	7.5-9.9	23.0-30.6	105-139	6.0-7.9
Muy intenso	10.0-12.4	30.7-38.3	140-174	8.0-9.9
Extremadamente intenso	12.5-	38.4-	175-	10.0-
Mujeres				
Ligero	1.5-3.4	5.4-12.5	21-48	1.2-2.7
Moderado	3.5-5.4	12.6-19.8	49-76	2.8-4.3
Intenso	5.5-7.4	19.9-27.1	77-104	4.4-5.9
Muy intenso	7.5-9.4	27.2-34.4	105-132	6.0-7.5
Extremadamente intenso	9.5-	34.5-	133-	7.6-

Nota: ml/kg basado en hombres de 65 kg y mujeres de 55 kg. Un MET equivale a 250 ml de O₂ por minuto

1 MET = 3.5 mL O₂ / kilogramos (kg) x minuto.

Clase Funcional:

- Grado I 7 a 16 MET
- Grado 2 5 a 6 MET
- Grado 3 2 a 4 MET
- Grado 4 1 a 2 MET

Maximal Oxygen Uptake Norms for Men (ml/kg/min)

Rating \ Age	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Excellent	>60	>56	>51	>45	>41	>37
Good	52-60	49-56	43-51	39-45	36-41	33-37
Above Average	47-51	43-48	39-42	36-38	32-35	29-32
Average	42-46	40-42	35-38	32-35	30-31	26-28
Below Average	37-41	35-39	31-34	29-31	26-29	22-25
Poor	30-36	30-34	26-30	25-28	22-25	20-21
Very Poor	<30	<30	<26	<25	<22	<20

Maximal Oxygen Uptake Norms for Women (ml/kg/min)

Rating \ Age	18-25	26-35	36-45	46-55	56-65	65+
Excellent	>56	>52	>45	>40	>37	>32
Good	47-56	45-52	38-45	34-40	32-37	28-32
Above Average	42-46	39-44	34-37	31-33	28-31	25-27
Average	38-41	35-38	31-33	28-30	25-27	22-24
Below Average	33-37	31-34	27-30	25-27	22-24	19-21
Poor	28-32	26-30	22-26	20-24	18-21	17-18
Very Poor	<28	<26	<22	<20	<18	<17

WWW.RUNNERSBLUEPRINT.COM