

TEST ESTÁNDAR DE LACTATO PARA CON CARRERA A PIE

NOMBRE EXAMINADO (A): cristian
FECHA MEDICIÓN (DD/MM/AA): 12/7/2024
GÉNERO (M=1/F=2): Mujer
PESO CORP., KG.: 1
EDAD, AÑOS: 1

NOTA: EL CALENTAMIENTO NO PUEDE SER DE MÁS DE 15 MIN. NI INCLUYENDO PIQUES
TEMPERATURA GRADOS C (LACTATE SCOUT) 1°
PERIODO; ETAPA: PERIODO PREPARATORIO
DEPORTE / EVENTO: PELOTAS
TIPO DE SUPERFICIE: ASFALTO

ETAPAS	DIST., M	MIN	SEG	LACTATO	FCLPM	VELOC.M/S
Aerobica	1.0	1.0	1.0	1.0	1.0	0.02
Aerobica	1.0	1.0	1.0	4.0	1.0	0.02
Anaerovica	1.0	1.0	1.0	12.0	1.0	0.02

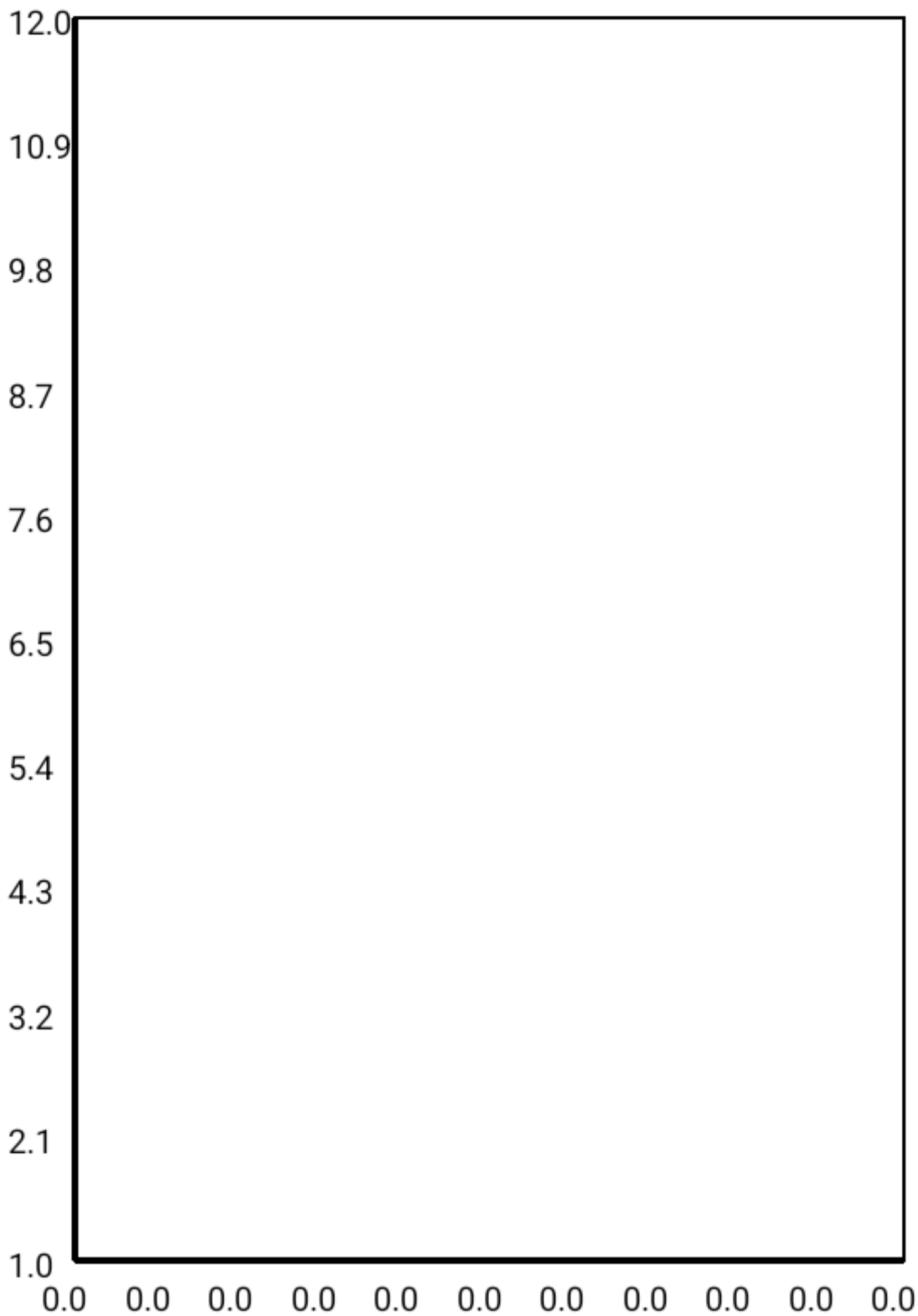
RESULTADOS:

UMBRAL LACTICO (VELOCIDAD Y RITMO A 4 MMOL/L):

	ACTUAL	MARATON	TRIATLETA ELITE	TRIATLETA NO ELITE	CORREDOR RECREATIVO
V4,m/s.	0.02	6	5.5	4.4	4.15
V4,km/h.	0.06	21.6	19.8	15.84	14.94
V4;mph	0.04	13.42	12.31	9.84	9.29
RITMO/KM , DE V4, MIN.	1016	2	3	3	4
RITMO/KM , DE V4, S.	40.00	3	4	5	6

VALORACION CAP. AEROBICA: POR DEBAJO DE CORREDOR RECREATIVO

RITMO MAXIMO DE PRODUCCION DE LACTATO (VLamax.), MMOL/L./S.: 0.19672



PRESCRIPCIÓN DE INTENSIDAD DE ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA (BASADA EN RECOMENDACIÓN DE OLBRECHT):

TRAMO PARA CONTROL DE RITMO, M. = 400 AERÓBICO ANAERÓBICO

PARA ATLETAS QUE ESTÁN ENTRENANDO SIN PROBLEMAS

DISTANCIA, M.	MIN.	S.	% de V4
REGEN.	400	120	86
CONT.EXT.	2000	480	91
CONT.INT.	800	216	107
TEMPO	400	108	119
FARTLEK	200	54	119
INT.	200	50	119
INT. INT.	100	21	124

PARA ATLETAS QUE HAN ESTADO LESIONADOS O SIN ENTRENAR

REGEN.	400	132	83
CONT.EXT.	1600	528	90
CONT.INT.	600	204	97
TEMPO	400	124	106
FARTLEK	400	124	106
INT.	200	62	116
INT. INT.	100	21	121

COMENTARIOS:

- * Del periodo preparatorio a la etapa precompetitiva, en deportes de resistencia aerobia debe enfatizarse en entrenamientos continuo extensivo y cercano al umbral láctico para elevar la V4 o umbral láctico (aunque esto deprime el ritmo máximo de producción de lactato)
- * Del periodo preparatorio a la etapa precompetitiva, en deportes cuya competencia dura menos de 8 minutos debe enfatizarse en entrenamientos de sprints y de intervalos de elevada intensidad para elevar la ritmo máximo de producción de lactato (aunque esto disminuye la V4 o umbral láctico)