

Test de esfuerzo – Descripción e instrucciones. (16-11-2014)

Durante los mesociclos de control se realizan pruebas de esfuerzo que evalúan el estado de forma actual y, con el tiempo, sirven para evaluar la evolución del entrenamiento realizado.

Seguidamente se explican cómo realizar los test, con la idea de que aquellos que no podáis asistir a las sesiones de medición programadas, lo hagáis por vuestra cuenta.

LOS TEST:

NATACIÓN: (En estos test no está permitido ir en la ola de un compañero)

- **2 X 50m:** Consiste en realizar dos series de 50 m crol con recuperación de 30". El ritmo debe ser máximo en ambas. La salida se realiza desde el agua, y si es posible, con cronometraje externo. Potencia anaeróbica.

- **100 m:** Realizar un 100 crol en el menor tiempo posible. La salida se realiza desde el agua, y si es posible, con cronometraje externo. Test de capacidad anaeróbica, nos permite calcular ritmos de nado en intervals y series cortas.

- **100 m stress:** Se realiza un test de 100 pero en situación de cansancio acumulado. La salida se realiza desde el agua, y si es posible, con cronometraje externo. Este test nos sirve para conocer el ritmo teórico soportable en un 750.

- **200 m:** Realizar un 200 crol en el menor tiempo posible. La salida se realiza desde el agua, y si es posible, con cronometraje externo. Test de potencia aeróbica, nos permite calcular ritmos de nado en series medias. Anotar tiempo y pulsaciones al final del test.

- **500 m:** Realizar un 500 en el menor tiempo posible. La salida se realiza desde el agua, y si es posible, con cronometraje externo. Tomar tiempos parciales en cada 100. Anotar tiempo y pulsaciones al final del test.

CICLISMO: (En estos test no está permitido ir a rueda)

- **CR7:** Contrarreloj individual 7 km. Lo realizaremos en el circuito del Eroski (Polígonos) Saliendo desde la rotonda 1 (la primera que te encuentras después de dejar la carretera de Mairena) y girando en la rotonda 6 (la que dá acceso al Centro Comercial -antes de cruzar el puente de la autovia-). Anotar tiempo y pulsaciones al final del test.

- **CR14:** Es el mismo test, pero aplicado a la preparación de distancia olímpica. (No se hace de momento). Anotar tiempo y pulsaciones al final del test.

- **Aceleración desde parado:** Se mide el tiempo en 100 metros saliendo desde parado. Se realiza en los llanos del polígono del Eroski. Este test se repite 2 veces (La primera con plato pequeño y usando tres piñones máximo; la segunda con plato grande y tres piñones máximo). La recuperación es de 2' pedaleando suave.

- **Aceleración tras giro:** Es el mismo test anterior, pero adelantando la salida 30 m. de manera que lleguemos al punto de giro como si fuera un retorno con conos, y 100 m a partir del giro. Se miden los 130 m. En este test interviene la habilidad para negociar el giro. Este test se repite 2 veces (La primera con plato pequeño y usando tres piñones máximo; la segunda con plato grande y tres piñones máximo). La recuperación es de 2' pedaleando suave.

CARRERA: (En estos test si está permitido ir ... “a rueda”)

- **200 m:** Se mide el tiempo en 200 m. Es un test de velocidad y se hace una sólo repetición.
- **4 x 500:** Este test se realiza después del 200, tras haber recuperado 3'. Consiste en repetir 4 veces esta distancia, haciéndola a la máxima intensidad en cada serie. La recuperación entre 500 es de 2' exactos (muy importante). Se anota el tiempo y las pulsaciones al final de cada serie. Si es posible se hace con pulsómetro. Este test no está indicado para triatletas en fase de formación (cadetes).
- **4 x 500 Transición:** Es el mismo test anterior pero realizado después de un entrenamiento suave de ciclismo.
- **1000 m:** Se puede hacer en grupo, pero cada uno buscando su propio ritmo. Se mide el tiempo en 1000 y los parciales de 250. Anotar pulsaciones al final del test.

FUERZA: (Mediremos la fuerza máxima. Para ello es necesario el uso de gimnasio) (Si no puedes ir al gimnasio, realiza el test de cadetes y ya buscaremos solución)

- **Abd 30”:** Abdominales rectos con rodillas flexionadas y sin trabar pies. Con las manos detras de la nuca, tocar suelo y rodillas con los codos. Se mide el número de repeticiones correctas en 30” o hasta agotamiento.
- **Fondo Triceps 10”:** En posición de flexión de brazos, con las manos separadas a la anchura de los hombros. Se considera flexión, si al subir extiende completamente el codo, y al bajar se produce una flexión de codo igual o superior a 90°. Se mide el número de repeticiones correctas en 10”.
- **Salto:** Colocados lateralmente a una pared, con los pies separados a la anchura de las caderas, se extiende el brazo más cercano a la pared y se marca la máxima altura. Se salta desde parada y sin realizar movimientos previos de pies (Si vale el balanceo de brazos), y se marca en la pared la máxima altura posible. Se mide la diferencia entre las dos marcas. Se pueden realizar varios intentos (Se anota el mejor).
- **Test de sobrecarga con ejercicios de Body-Building: (Sólo para mayores de 20 años)** Se realizan en gimnasio. No se deben hacer solos, necesitamos ayudas ya que trabajaremos con cargas altas. Cada ejercicio busca determinar la carga máxima soportable en dos repeticiones. **Repartiremos los ejercicios en tres sesiones: la primera, esta semana con los ejercicios de biceps, prensa y pullover (trabajados en este orden).** Las otras dos sesiones se realizarán durante la próxima semana.

Protocolo de test de fuerza máxima:

- 1.- Calentamiento general (Ya realizado con el test de 1000 m.)
- 2.- Calentamiento específico: Antes de cargar la máquina, se realizan 2 series de 10 repeticiones con cargas medias, de tal manera que no provoque fatiga muscular. Se descansa 1'30” como máximo.
- 3.- Test: 1ª serie: Aproximación a la carga máxima: al no conocerla haremos un cálculo aproximativo. Suele resultar bien comenzar con el propio peso corporal para ejercicios de piernas, y con la 3/5 del peso corporal para ejercicios de brazos. Se realizan 2 repeticiones del ejercicio.

2ª Serie: Después de recuperar 2', se recalcula en función de las sensaciones de la serie anterior, aumentando el peso de la carga según criterio personal. Se realizan 2 repeticiones del

ejercicio (si no puedes realizarlas, debes hacer un intento con menos carga, y ese será tu test máximo.)

3ª y 4ª serie: Después de la segunda serie, ya puedes hacer una aproximación más precisa al peso máximo que puedes soportar en ese ejercicio. Se realizan 2 repeticiones del ejercicio. Si no puedes realizarlas, tu test máximo es el intento anterior. Por contra, si puedes realizarla, haz un intento más con aumento de carga, y ese será tu test máximo.

Espero que estas instrucciones os sirvan para hacer los test correctamente.

Si tenéis cualquier duda me llamáis...

PD: Sesiones Presenciales: Aunque los test los podéis hacer solos. Yo estaré los siguientes días y horas. Por si alguien se quiere apuntar.

Lunes: 7:45 en Piscina Sato

Martes: 20:00 en el Polideportivo

Miércoles: 14:45 en Piscina Los Alcores.

Jueves: 19:00 en Polideportivo para test de 1000 y 20:00 en Sato (Sala Musculación)

Viernes: 13:00 en piscina SATO.

Sábado: 10:00 Rotonda Lidl para test de transición.