

**PROGRAMA Nº:** 4 ( PRÁCTICO "SALIMOS A LA CALLE" )

**FECHA:** 05-01-18

**ÁREA:** ENTRENAMIENTO DEPORTIVO.

**TÍTULO:** TEST DE 5' Y ZONAS DE ENTRENAMIENTO.

**MATERIAL:** GPS O PISTA DE ATLETISMO ( CRONÓMETRO ).

OBJETIVO

PERFIL	HÁBITO
PRINCIPIANTE	OCASIONAL
MEDIO	REGULAR
AVANZADO	PLANIFICADO
EXPERTO	RENDIMIENTO

SALIMOS A LA CALLE PARA REALIZAR UN TEST DE 5' Y OBTENER LAS ZONAS DE ENTRENAMIENTO CON SUS RITMOS DE ENTRENAMIENTO.

PODEMOS HACERLO EN LA CALLE CON UN GPS QUE NOS DIGA EL RITMO MEDIO MANTENIDO O BIEN EN UNA PISTA DE ATLETISMO.

**TEST DE 5'**

Hidratarse bien a lo largo del día ANTES de realizar el test.

Calentar 20' , si es posible por hierba.

Quién tenga más experiencia, realizará su rutina habitual ( estiramientos, movilidad articular, ejercicios técnicos, foam roller, progresivos... ).

TEST: se trata de recorrer la mayor distancia posible a un ritmo constante durante 5' seguidos. El ritmo medio conseguido corresponde con la POTENCIA AERÓBICA MÁXIMA ( PAM ), situada en la ZONA 6 ( 100% ).

Si se realiza el test con GPS en la calle, poner una cuenta atrás de 5'. Al terminar éste marcará el ritmo medio mantenido.

Si se realiza el test en una pista de atletismo se necesita un cronómetro para mirar cuando se cumplen los 5'. Fijarse bien donde se ha terminado y calcular la distancia recorrida sabiendo que la pista mide 400 m con 4 tramos de 100 m. Conociendo dicha distancia se puede saber el ritmo medio mantenido con las fórmulas que abajo se proporcionan.

Se puede usar cinta de Frecuencia Cardíaca ( FC ) y anotar FC media y máxima y la FC de recuperación tras terminar a los 1', 3' y 5'.

Vuelta a la calma de 20' , si es posible por hierba.

Estirar tras la ducha o bien en casa por la noche como hábito diario.



INFORMACIÓN PARA CREAR TUS PROPIAS ZONAS DE ENTRENAMIENTO EN UNA HOJA DE CÁLCULO DE EXCEL.



	VALOR	CELDA	FORMATO CELDA	FÓRMULA
TIEMPO (h:mm:ss)	05:00	F1	Número, Categoría personalizada, tipo 00:00 mm:ss.	
DISTANCIA ( m )	1200	F2	Número, Categoría número, posiciones decimales 0.	
<b>RITMO PAM</b>	<b>04:10</b>	F3	Número, Categoría personalizada, tipo 00:00 mm:ss.	(F1/F2*1000)
VELOCIDAD ( Km/h )	14.4	F4	Número, Categoría número, posiciones decimal	** (F5/F3*15)
<i>Celda oculta*</i>	04:00	F5	Número, Categoría personalizada, tipo 00:00 mm:ss.	21.6
EJEMPLO RITMOS	04:23	ZONA ( Z5 )	Número, Categoría personalizada, tipo 00:00 mm:ss.	Z5 ( F3/0.95 )

\* Esta celda F5 se deja oculta o en un lugar que no moleste de la hoja de excel ya que sólo se utiliza para sacar la fórmula de la velocidad.

FORMULAS PARA OBTENER LOS RITMOS EN CADA ZONA.

Z10 ( F3/1.5 )	Z9 ( F3/1.4 )	Z8 ( F3/1.35 )	Z7 ( F3/1.15 )	<b>Z6 ( F3/1 )</b>	Z5 ( F3/0.95 )	Z4 ( F3/0.9 )
Z3 ( F3/0.85 )	Z2 1 ( F3/0.8 )	Z2 2 ( F3/0.75 )	Z1 1 ( F3/0.7 )	Z1 2 ( F3/0.65 )	REG ( F3/0.6 )	CAL ( F3/0.55 )

Para las velocidades de cada zona utilizar la formula \*\* o ( F4\*1.5 a 0.55 según % de cada zona ) donde F4 se mantiene fija como la velocidad de la PAM.



SE ADJUNTA PDF CON 5 EJEMPLOS DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO PARA LAS DISTINTAS DISTANCIAS RECORRIDAS EN EL TEST DE 5' ( 1.000 m, 1.100 m, 1.200 m, 1.300 m y 1.400 m ).

## RESULTADOS DEL TEST DE CONTROL DE 5'

FECHA	PESO (Kg)	LUGAR	NOMBRE DEL DEPORTISTA
04-01-18	75.0	BILBAO CON GPS	



TEST 5'				MARCAS OBJETIVO		
<b>TIEMPO</b>	<b>0:05:00</b>		h:mm:ss	DISTANCIA	TIEMPO	RITMO Min/Km
<b>DISTANCIA</b>	<b>1000</b>		m	100 m	00:20.0	03:20
FC MED/MÁX	174	179	ppm	400 m	01:29	03:42
FC 1' 3' 5'	166	150	140	800 m	03:29	04:21
LACTATO FINAL			mMol/L	1500 m	07:09	04:46
RPE (1-10)	9.0			2000 m	10:00	05:00
CARDIO %	PIERNAS %	95%	80%	3000 m	15:18	05:06
VO2Máx	Relativo	<b>38.9</b>		5 Km	26:36	05:19
	Absoluto	<b>2.92</b>		10 Km	54:21	05:26
		<b>12.0</b>		MEDIA	02:04:07	05:53
<b>PAM</b>				MARATÓN	04:34:00	06:30
		<b>05:00</b>		100 Km	15:09:05	09:05

### ZONAS DE ENTRENAMIENTO

ZONAS	CAPACIDADES	RITMO Min/Km	Km/h	PRUEBA	VÍA
10	POTENCIA ALÁCTICA	03:20	18.0	100 m	ALÁCTICA
9	CAPACIDAD ALÁCTICA	03:34	16.8	200 m	
8	POTENCIA LÁCTICA	03:42	16.2	400 m	LÁCTICA
7	CAPACIDAD LÁCTICA	04:21	13.8	800 m	
<b>6</b>	<b>POTENCIA AERÓBICA (PAM)</b>	<b>05:00</b>	<b>12.0</b>	<b>TEST 5'</b>	MIXTA
5	CAPACIDAD AERÓBICA	05:16	11.4	5.000-10.000 m	
4	UMBRAL ANAERÓBICO	05:33	10.8		
3	ESTADO ESTABLE	05:53	10.2	TEST 60'	AERÓBICA
2	EFICIENCIA AERÓBICA	06:15	9.6	21.097 m	
		06:40	9.0	42.195 m	
1	UMBRAL AERÓBICO	07:09	8.4		
		07:42	7.8		

	RITMO Min/Km	Km/h	MIN	TIEMPO	MÁX
REGENERATIVO	08:20	7.2	20:00 Min	y	40:00 Min
CALENTAMIENTO Y V.CALMA	09:05	6.6	12:00 Min	y	30:00 Min

## RESULTADOS DEL TEST DE CONTROL DE 5'

FECHA	PESO (Kg)	LUGAR	NOMBRE DEL DEPORTISTA
04-01-18	75.0	BILBAO CON GPS	



### TEST 5'

### MARCAS OBJETIVO

TIEMPO	0:05:00	h:mm:ss	DISTANCIA	TIEMPO	RITMO Min/Km
<b>DISTANCIA</b>	<b>1100</b>	m	100 m	00:18.2	03:02
FC MED/MÁX	175 180	ppm	400 m	01:21	03:22
FC 1' 3' 5'	160 145 135	ppm	800 m	03:10	03:57
LACTATO FINAL		mMol/L	1500 m	06:30	04:20
RPE (1-10)	9.0		2000 m	09:05	04:33
CARDIO %	PIERNAS %	95% 80%	3000 m	13:55	04:38
VO2Máx Relativo	<b>42.8</b>	ml/Kg/Min	5 Km	24:11	04:50
VO2Máx Absoluto	<b>3.21</b>	L/Min	10 Km	49:24	04:56
<b>PAM</b>	<b>13.2</b>	Km/h	MEDIA	01:52:50	05:21
	<b>04:33</b>	Min/Km	MARATÓN	04:09:05	05:54
			100 Km	13:46:27	08:16

### ZONAS DE ENTRENAMIENTO

ZONAS	CAPACIDADES	RITMO Min/Km	Km/h	PRUEBA	VÍA
10	POTENCIA ALÁCTICA	03:02	19.8	100 m	ALÁCTICA
9	CAPACIDAD ALÁCTICA	03:15	18.5	200 m	
8	POTENCIA LÁCTICA	03:22	17.8	400 m	LÁCTICA
7	CAPACIDAD LÁCTICA	03:57	15.2	800 m	
<b>6</b>	<b>POTENCIA AERÓBICA (PAM)</b>	<b>04:33</b>	<b>13.2</b>	<b>TEST 5'</b>	MIXTA
5	CAPACIDAD AERÓBICA	04:47	12.5	5.000-10.000 m	
4	UMBRAL ANAERÓBICO	05:03	11.9		
3	ESTADO ESTABLE	05:21	11.2	TEST 60'	AERÓBICA
2	EFICIENCIA AERÓBICA	05:41	10.6	21.097 m	
		06:04	9.9	42.195 m	
1	UMBRAL AERÓBICO	06:30	9.2		
		07:00	8.6		

	RITMO Min/Km	Km/h	MIN	TIEMPO	MÁX
REGENERATIVO	07:35	7.9	20:00 Min	y	40:00 Min
CALENTAMIENTO Y V.CALMA	08:16	7.3	12:00 Min	y	30:00 Min

## RESULTADOS DEL TEST DE CONTROL DE 5'

FECHA	PESO (Kg)	LUGAR	NOMBRE DEL DEPORTISTA
04-01-18	75.0	BILBAO CON GPS	



### TEST 5'

### MARCAS OBJETIVO

TIEMPO	0:05:00	h:mm:ss	DISTANCIA	TIEMPO	RITMO Min/Km
<b>DISTANCIA</b>	<b>1200</b>	m	100 m	00:16.7	02:47
FC MED/MÁX	175 180	ppm	400 m	01:14	03:05
FC 1' 3' 5'	153 140 130	ppm	800 m	02:54	03:37
LACTATO FINAL		mMol/L	1500 m	05:57	03:58
RPE (1-10)	9.0		2000 m	08:20	04:10
CARDIO %	PIERNAS %	95% 80%	3000 m	12:45	04:15
VO2Máx Relativo	<b>46.6</b>	ml/Kg/Min	5 Km	22:10	04:26
VO2Máx Absoluto	<b>3.50</b>	L/Min	10 Km	45:17	04:32
<b>PAM 14.4</b>			MEDIA	01:43:26	04:54
<b>04:10</b>			MARATÓN	03:48:20	05:25
			100 Km	12:37:35	07:35

### ZONAS DE ENTRENAMIENTO

ZONAS	CAPACIDADES	RITMO Min/Km	Km/h	PRUEBA	VÍA
10	POTENCIA ALÁCTICA	02:47	21.6	100 m	ALÁCTICA
9	CAPACIDAD ALÁCTICA	02:59	20.2	200 m	
8	POTENCIA LÁCTICA	03:05	19.4	400 m	LÁCTICA
7	CAPACIDAD LÁCTICA	03:37	16.6	800 m	
<b>6</b>	<b>POTENCIA AERÓBICA (PAM)</b>	<b>04:10</b>	<b>14.4</b>	<b>TEST 5'</b>	MIXTA
5	CAPACIDAD AERÓBICA	04:23	13.7	5.000-10.000 m	
4	UMBRAL ANAERÓBICO	04:38	13.0		
3	ESTADO ESTABLE	04:54	12.2	TEST 60'	AERÓBICA
2	EFICIENCIA AERÓBICA	05:12	11.5	21.097 m	
		05:33	10.8	42.195 m	
1	UMBRAL AERÓBICO	05:57	10.1		
		06:25	9.4		

	RITMO Min/Km	Km/h	MIN	TIEMPO	MÁX
REGENERATIVO	06:57	8.6	20:00 Min	y	40:00 Min
CALENTAMIENTO Y V.CALMA	07:35	7.9	12:00 Min	y	30:00 Min

## RESULTADOS DEL TEST DE CONTROL DE 5'

FECHA	PESO (Kg)	LUGAR	NOMBRE DEL DEPORTISTA
04-01-18	70.0	PISTA LEIOA	



### TEST 5'

### MARCAS OBJETIVO

TIEMPO	0:05:00	h:mm:ss	DISTANCIA	TIEMPO	RITMO Min/Km
<b>DISTANCIA</b>	<b>1300</b>	m	100 m	00:15.4	02:34
FC MED/MÁX	178 185	ppm	400 m	01:08	02:51
FC 1' 3' 5'	150 135 120	ppm	800 m	02:41	03:21
LACTATO FINAL		mMol/L	1500 m	05:30	03:40
RPE (1-10)	9.3		2000 m	07:42	03:51
CARDIO %	PIERNAS %	95% 90%	3000 m	11:46	03:55
VO2Máx Relativo	<b>50.5</b>	ml/Kg/Min	5 Km	20:27	04:05
VO2Máx Absoluto	<b>3.54</b>	L/Min	10 Km	41:48	04:11
<b>PAM</b>	<b>15.6</b>	Km/h	MEDIA	01:35:29	04:31
	<b>03:51</b>	Min/Km	MARATÓN	03:30:46	05:00
			100 Km	11:39:18	07:00

### ZONAS DE ENTRENAMIENTO

ZONAS	CAPACIDADES	RITMO Min/Km	Km/h	PRUEBA	VÍA
10	POTENCIA ALÁCTICA	02:34	23.4	100 m	ALÁCTICA
9	CAPACIDAD ALÁCTICA	02:45	21.8	200 m	
8	POTENCIA LÁCTICA	02:51	21.1	400 m	LÁCTICA
7	CAPACIDAD LÁCTICA	03:21	17.9	800 m	
<b>6</b>	<b>POTENCIA AERÓBICA (PAM)</b>	<b>03:51</b>	<b>15.6</b>	<b>TEST 5'</b>	MIXTA
5	CAPACIDAD AERÓBICA	04:03	14.8	5.000-10.000 m	
4	UMBRAL ANAERÓBICO	04:16	14.0		
3	ESTADO ESTABLE	04:31	13.3	TEST 60'	AERÓBICA
2	EFICIENCIA AERÓBICA	04:48	12.5	21.097 m	
		05:08	11.7	42.195 m	
1	UMBRAL AERÓBICO	05:30	10.9		
		05:55	10.1		

	RITMO Min/Km	Km/h	MIN	TIEMPO	MÁX
REGENERATIVO	06:25	9.4	20:00 Min	y	40:00 Min
CALENTAMIENTO Y V.CALMA	07:00	8.6	12:00 Min	y	30:00 Min

## RESULTADOS DEL TEST DE CONTROL DE 5'

FECHA	PESO (Kg)	LUGAR	NOMBRE DEL DEPORTISTA
04-01-18	70.0	PISTA LEIOA	



### TEST 5'

### MARCAS OBJETIVO

TIEMPO	0:05:00	h:mm:ss	DISTANCIA	TIEMPO	RITMO Min/Km
<b>DISTANCIA</b>	<b>1400</b>	m	100 m	00:14.3	02:23
FC MED/MÁX	180 185	ppm	400 m	01:03	02:39
FC 1' 3' 5'	152 128 110	ppm	800 m	02:29	03:06
LACTATO FINAL		mMol/L	1500 m	05:06	03:24
RPE (1-10)	9.5		2000 m	07:09	03:34
CARDIO %	PIERNAS %	95% 95%	3000 m	10:56	03:39
VO2Máx Relativo	<b>54.4</b>	ml/Kg/Min	5 Km	19:00	03:48
VO2Máx Absoluto	<b>3.81</b>	L/Min	10 Km	38:49	03:53
<b>PAM</b>	<b>16.8</b>	Km/h	MEDIA	01:28:39	04:12
	<b>03:34</b>	Min/Km	MARATÓN	03:15:43	04:38
			100 Km	10:49:21	06:30

### ZONAS DE ENTRENAMIENTO

ZONAS	CAPACIDADES	RITMO Min/Km	Km/h	PRUEBA	VÍA
10	POTENCIA ALÁCTICA	02:23	25.2	100 m	ALÁCTICA
9	CAPACIDAD ALÁCTICA	02:33	23.5	200 m	
8	POTENCIA LÁCTICA	02:39	22.7	400 m	LÁCTICA
7	CAPACIDAD LÁCTICA	03:06	19.3	800 m	
<b>6</b>	<b>POTENCIA AERÓBICA (PAM)</b>	<b>03:34</b>	<b>16.8</b>	<b>TEST 5'</b>	MIXTA
5	CAPACIDAD AERÓBICA	03:46	16.0	5.000-10.000 m	
4	UMBRAL ANAERÓBICO	03:58	15.1		
3	ESTADO ESTABLE	04:12	14.3	TEST 60'	AERÓBICA
2	EFICIENCIA AERÓBICA	04:28	13.4	21.097 m	
		04:46	12.6	42.195 m	
1	UMBRAL AERÓBICO	05:06	11.8		
		05:30	10.9		

	RITMO Min/Km	Km/h	MIN	TIEMPO	MÁX
REGENERATIVO	05:57	10.1	20:00 Min	y	40:00 Min
CALENTAMIENTO Y V.CALMA	06:30	9.2	12:00 Min	y	30:00 Min