

Prueba de esfuerzo en cicloergómetro

Paciente XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX
 Dia prueba 11/8/09 Nacido 24/02/82
 Edad 27 Peso 74 FCreposo 69

Datos de la prueba

FC (lpm), carga (vatios), lactato (mmol/L)

Carga	Lactato	FC
0	1,1	98
100	0,9	95
150	1	126
200	1,2	143
250	2,3	160
300	3,7	176
350	7,2	181
400	8,3	187
Rec1	8,2	151
Rec3	6,7	123
Rec5	5,7	108

Umbrales* (U1=de lactato, U2=anaeróbico)

	Lac	FC	Vatios	%VO2máx	%FCmáx	%FCR†
U1	1,5	143	200	60	76	63
U2	4	176	300	84	94	91
Máximos	8,3	187	368			

† FC de reserva

VO2máx 61,8 ml.kg.min
 4.572 ml.min

Zonas de entrenamiento (ADAPT95)		
Datos	FCU1	143
	FCU2	176
Frecuencias Cardíacas		
1 - Recuperación	<	143
2 - Aeróbica mediana	143	160
3 - Aeróbica alta	160	176
4 - Umbral	173	179
5 - Aeróbica máxima	>	179

* Método determinación lactato D-max modificado