



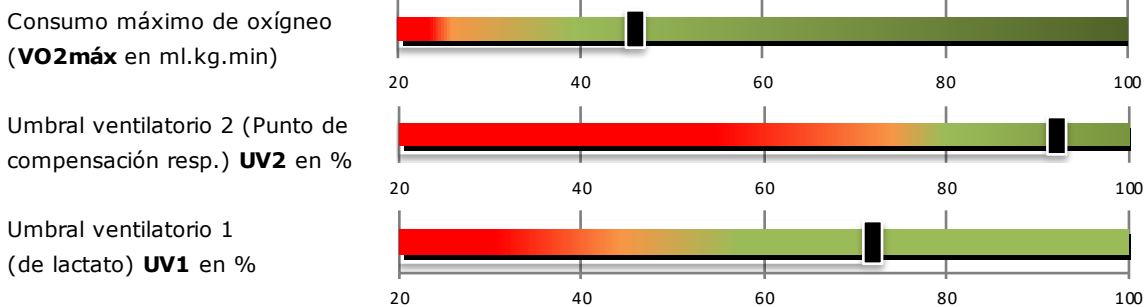
DIAGNÓSTICO DEL RENDIMIENTO

Datos para el entrenador

ZONAS INDIVIDUALIZADAS DE ENTRENAMIENTO

Paciente XXXXXXXXXXXXXXXX
 Día de la prueba 8/2/18 Peso (kg) 72 Edad (años) 53
 Protocolo Ergoespirometría en cinta, con protocolo de Bruce en rampa

RESULTADOS



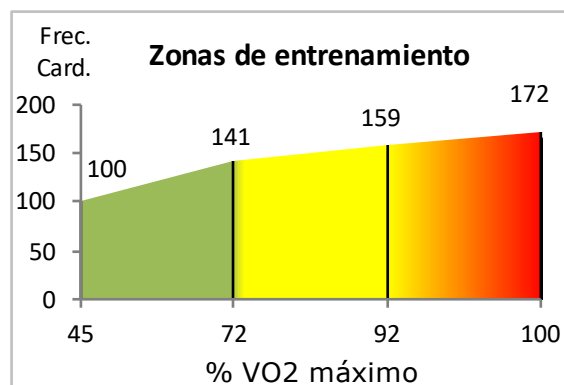
	ml.kg.min	%VO2max	Frecuencias	%FC
VO2máx	45,9	100	172	100
UV2	42	92	159	92
UV1	32,9	72	141	82

Eficiencia de la carrera No realizada

ZONAS DE ENTRENAMIENTO (frecuencias cardiacas en latidos por minuto)

(ADAPT95)

Recuperación <141
 Aeróbica mediana 141-150
 Aeróbica alta 150-159
 Umbral 156-162
 Aeróbica máxima >162



Dr. Miguel Chiacchio