

FIRSTBEAT SPORTS

EXAMPLE FITNESS TEST REPORTS



Informe de prueba del estado físico Conconi

Nombre: John Athlete (Example)

Fecha: 7.12.2012

Datos personales

Edad 24
 Altura (cm) 184
 Peso (kg) 79
 Sexo Masculino

Protocolo del test

Disciplina Footing
 Nivel inicial 8 km/h
 Incremento 0,5 km/h
 Duración 200 m
 Duración de la recuperación 00:00

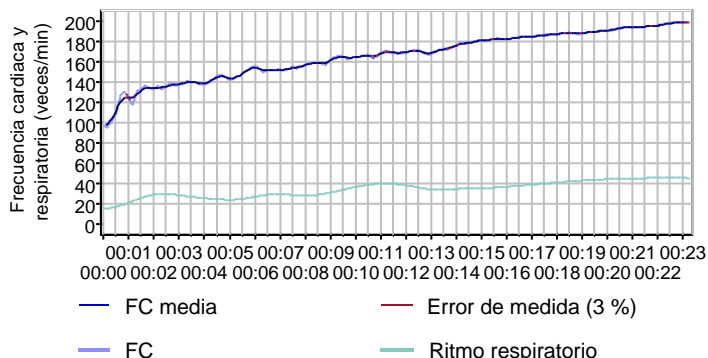
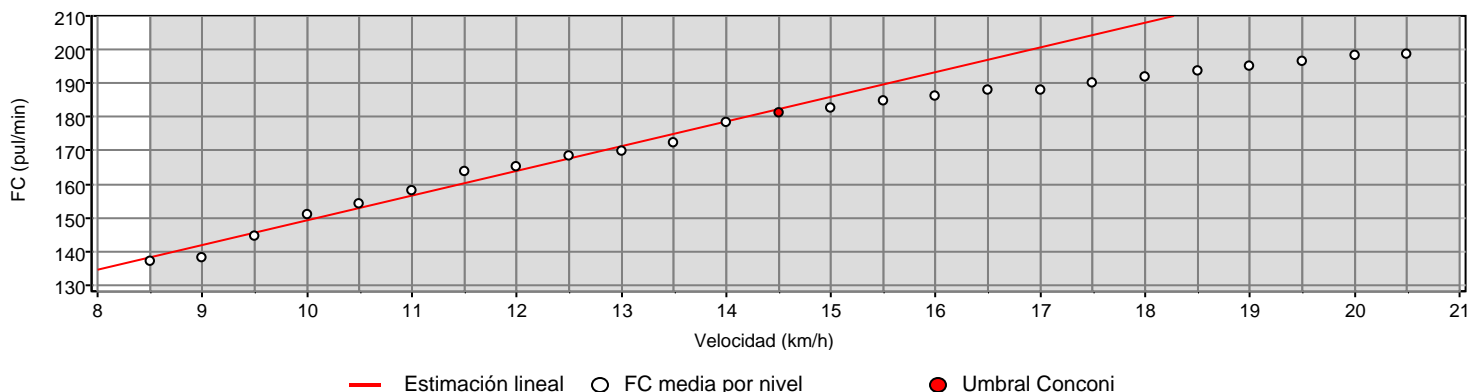


Gráfico de la prueba



Resultados del test

Umbral Conconi: 14,5 km/h (181 latidos/min) **VO2 máx. estimado:** 71,8 ml/kg/min **EPOC máx:** 127 ml/kg (TE 3)
Ecuación de regresión lineal: $RC = 7,4 * CT + 75,6$ **MET máx. estimado:** 20,5 MET
Coefficiente de correlación: 0,98 **CT Máxima :** 20,5 km/h **Clase de actividad recomendada (1-10):** 8,5
FR máx: 46 respiraciones/min **FC máx:** 199 latidos/min

Umbral de Conconi: Frecuencia cardíaca 181 latidos/min, Velocidad 14.5 km/h

Información del test

Nivel	Velocidad (km/h)	Tiempo (s)	FC (pul/min)	Nivel	Velocidad (km/h)	Tiempo (s)	FC (pul/min)	Nivel	Velocidad (km/h)	Tiempo (s)	FC (pul/min)
1	8	90	126	10	12,5	57,6	169	19	17	42,4	188
2	8,5	84,7	137	11	13	55,4	170	20	17,5	41,1	190
3	9	80	138	12	13,5	53,3	172	21	18	40	192
4	9,5	75,8	144	13	14	51,4	178	22	18,5	38,9	194
5	10	72	151	14	14,5	49,7	181	23	19	37,9	195
6	10,5	68,6	154	15	15	48	183	24	19,5	36,9	197
7	11	65,5	158	16	15,5	46,5	185	25	20	36	198
8	11,5	62,6	164	17	16	45	186	26	20,5	14,1	199
9	12	60	165	18	16,5	43,6	188	Max	20,5	14,1	199

Niveles de intensidad del entrenamiento

	Intensidad (%VO2max)	FC (pul/min)	Velocidad (km/h)
Slow distance training	30 - 57	121 - 161	6,2 - 11,6
Fast distance training	57 - 71	161 - 181	11,6 - 14,5
VO2max training	71 - 100	181 - 198	14,5 - 20,5

Niveles de efecto del entrenamiento

Efecto del entrenamiento aeróbico	EE	EPOC
Mínimo	1.0 - 1.9	< 23
Mantenimiento	2.0 - 2.9	24 - 71
Mejora	3.0 - 3.9	72 - 163
Mejora significativa	4.0 - 4.9	164 - 258
Sobrecarga temporal	5	> 259

Informe del test de condición física (Cooper 12min ejecución)

Nombre: John Athlete (Example)

Fecha: 1.12.2012

Datos personales

Edad 24
 Altura (cm) 181
 Peso (kg) 75
 Sexo Masculino
 FC máx. 205

Protocolo del test

Disciplina Footing
 Duración 12 min
 Distancia 3263 m

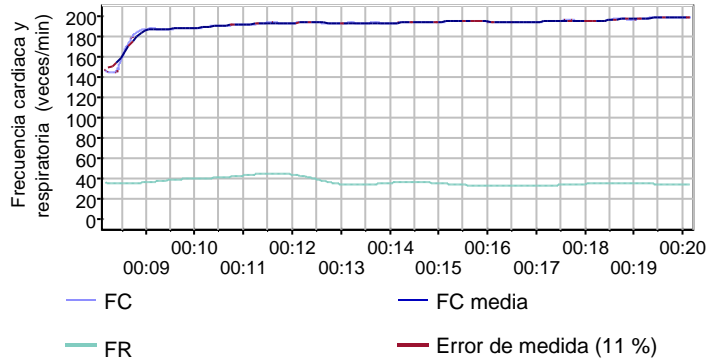
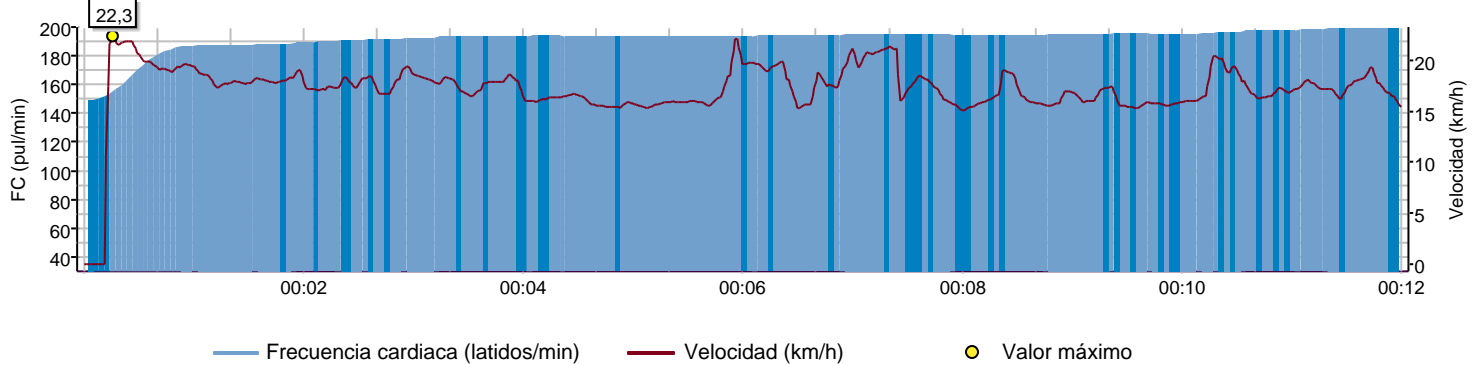


Gráfico del test



VO2max: 61,7 ml/kg/min, Distancia: 3263 m



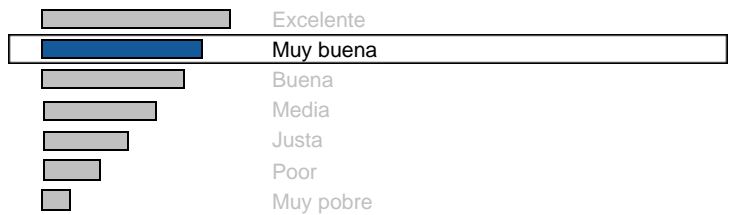
Resultados de la prueba

La capacidad máxima de toma de oxígeno (VO2max) refleja la condición del sistema cardiorrespiratorio, y de forma más general el nivel de condición física. El VO2máx. se indica en relación con el peso de una persona (ml/kg/min) y con un valor MET. El valor MET refleja el incremento de energía gastada a causa de la actividad física en comparación con el nivel de descanso.

Información del test

Frecuencia cardíaca media 191 latidos/min
Fréquence cardiaque maximale 199 latidos/min
%VO2max media 86 %
Valor máximo de EPOC 118 ml/kg
Respiración 36

Condición Física



Directrices generales del entrenamiento

Efecto del entrenamiento aeróbico	EPOC (ml/kg)	Zona de intensidad	FC (pul/min)	Duración (min)
1.0 - 1.9 Mínimo	< 20	Recuperación activa	111 - 124	60
2.0 - 2.9 Mantenimiento	21 - 63	Baja intensidad	124 - 137	75
3.0 - 3.9 Mejora	64 - 145	Intensidad Media	137 - 156	60
4.0 - 4.9 Mejora significativa	146 - 229	Alta intensidad	156 - 175	45
5 Sobrecarga temporal	> 230	Entrenamiento VO2máx.	175 - 199	25

La duración y la intensidad de un entrenamiento determinan que tipo de efecto tiene el entrenamiento sobre su condición física. La tabla muestra ejemplos de entrenamientos que usted puede realizar para alcanzar el efecto de entrenamiento deseado. Los niveles de frecuencia cardíaca (FC) y los tiempos son orientativos; los valores exactos se pueden obtener midiendo directamente el efecto del entrenamiento.



Informe del test de condición física (Submaximal)

Nombre: John Athlete (Example)

Fecha: 3.12.2012

Datos personales

Edad	24	Disciplina	Bicicleta
Altura (cm)	184	Nivel inicial	140 W
Peso (kg)	79	Incremento	40 W
Sexo	Masculino	Duración del nivel	04:00
FC máx.	190	Palautumisen kesto	00:00

Protocolo del test

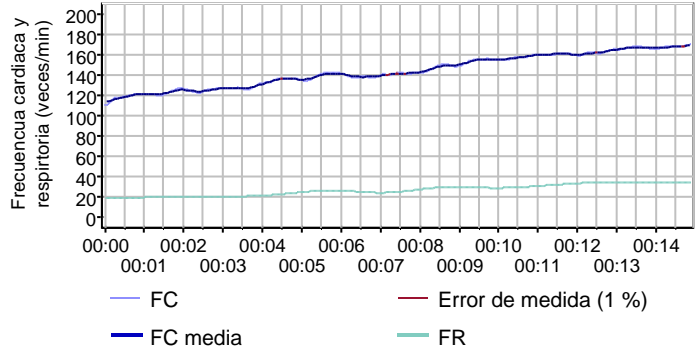
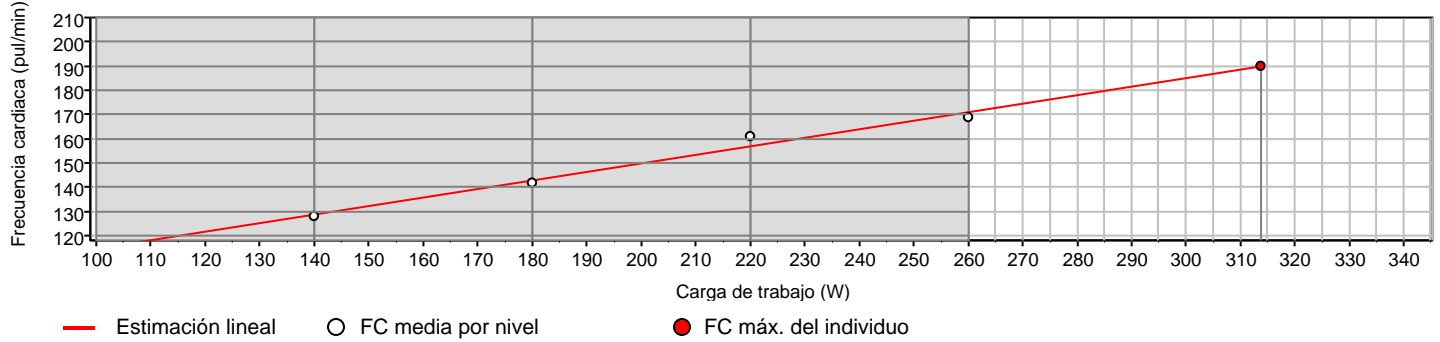


Gráfico del test



Resultados del test

VO2 máx. estimado:	52,9 ml/kg/min	Ecuación de regresión lineal:	RC = 0,4 * CT + 79,2
MET máx. estimado:	15,1 MET	Coefficiente de correlación:	0,98
CT máx. estimada:	313,8 W	PicoEPOC:	51 ml/kg (TE 2)
Punto final del test:	81 %VO2max (%)	Clase de actividad recomendada (0-10):	7

VO2max: 52,9 ml/kg/min



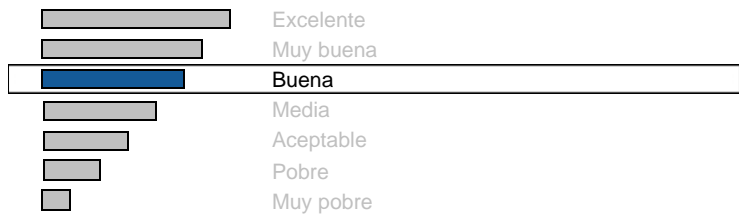
Resultados del test

La respuesta de oxígeno máxima (VO2max) refleja la condición del sistema cardiorrespiratorio y, de forma mas general, el nivel de condición física. El VO2máx. esta relacionado con el peso de una persona (ml/kg/min) y con un valor MET. El valor MET refleja el aumento del gasto de energía causado por la actividad física en comparación con el nivel de descanso.

Información del test

Nivel	Carga de trabajo (W)	Duración (s)	FC (pul/min)	FR (resp/min)	EPOC (ml/kg)
1	140	240	128	21	4
2	180	240	142	26	12
3	220	240	161	33	29
4	260	175	169	34	44

Condición física



Directrices generales del entrenamiento

Efecto del entrenamiento aeróbico	EPOC (ml/kg)	Zona de intensidad	FC (pul/min)	Duración (min)
1.0 - 1.9 Mínimo	< 19	Recuperación activa	106 - 118	45
2.0 - 2.9 Mantenimiento	20 - 59	Baja intensidad	118 - 131	75
3.0 - 3.9 Mejora	60 - 136	Intensidad media	131 - 149	60
4.0 - 4.9 Mejora significativa	137 - 215	Alta intensidad	149 - 167	45
5 Sobrecarga temporal	> 216	Entrenamiento VO2 máx.	167 - 190	25

La duración y la intensidad de un entrenamiento determinan que tipo de efecto tiene el entrenamiento en la condición física. La tabla muestra ejemplos de entrenamientos que se pueden realizar para alcanzar los efectos deseados. Los tiempos y los niveles de frecuencia cardiaca (FC) son orientativos; se pueden obtener los valores exactos midiendo directamente los efectos del entrenamiento.



Informe del test de condición física (Maximal)

Nombre: John Athlete (Example)

Fecha: 5.12.2012

Datos personales:

Edad: 24
 Altura (cm): 184
 Peso (kg): 79
 Sexo: Masculino

Protocolo del test:

Disciplina: Footing
 Nivel inicial: 8 km/h
 Incremento: 1 km/h
 Duración del nivel: 00:02:00
 Palautumisen kesto: 00:15

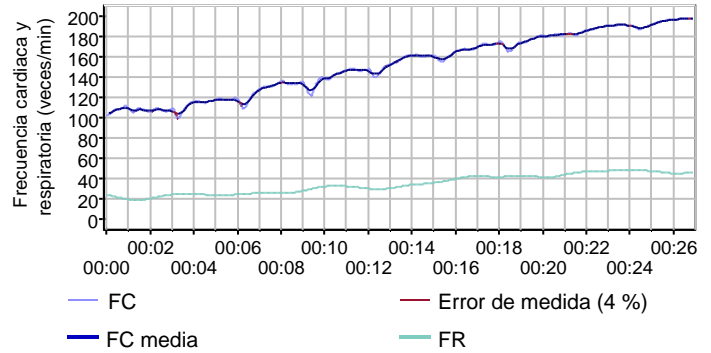
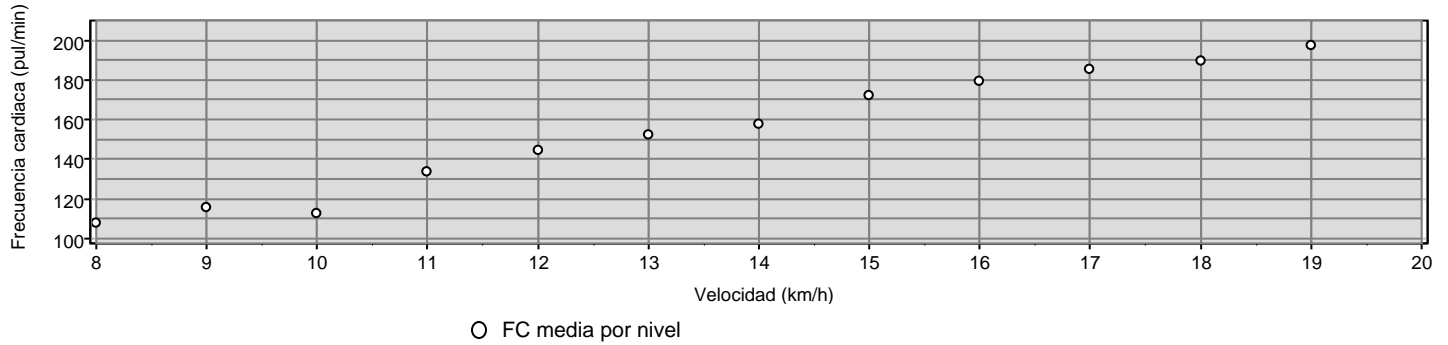


Gráfico del test



Resultados del test

VO2máx. Estimado: 66,5 ml/kg/min **FC máx.:** 198 latidos/min
METmáx. Estimado: 19 MET **FR máx.:** 48 respiraciones/min
CT máx. estimada: 19 km/h **EPOC máx. alcanzado:** 114 ml/kg (TE 3)
Clase de actividad recomendada (0-10): 8

VO2max: 66,5 ml/kg/min

Información del test

Nivel	Velocidad (km/h)	Duración (s)	FC	FR	EPOC (ml/kg)	Nivel	Velocidad (km/h)	Duración (s)	FC	FR	EPOC (ml/kg)
1	8	120	107	19	1	7	14	120	158	37	23
2	9	120	115	24	2	8	15	120	172	42	34
3	10	120	113	25	3	9	16	120	179	42	46
4	11	120	133	26	5	10	17	120	186	47	61
5	12	120	144	33	9	11	18	120	189	48	80
6	13	120	152	30	15	12	19	120	197	45	104

RC = Ritmo cardíaco (pulsaciones/min), RResp = Ritmo respiratorio (respiraciones/min)

Directrices generales de entrenamiento

Efecto del entrenamiento aeróbico	EPOC (ml/kg)	Zona de intensidad	RC	Duración (min)
1.0 - 1.9 Mínimo	< 22	Recuperación activa	111 - 124	60
2.0 - 2.9 Mantenimiento	23 - 67	Baja intensidad	124 - 137	90
3.0 - 3.9 Mejora	68 - 154	Intensidad media	137 - 156	75
4.0 - 4.9 Mejora significativa	155 - 244	Alta intensidad	156 - 175	60
5 Sobrecarga temporal	> 245	Entrenamiento VO2 máx.	175 - 199	30

La duración y la intensidad de un entrenamiento determinan que tipo de efecto tiene el entrenamiento en su condición física. La tabla muestra ejemplos de entrenamientos que se pueden realizar para alcanzar los efectos deseados. Los tiempos y los niveles de frecuencia cardíaca (FC) son orientativos; se pueden obtener los valores exactos midiendo directamente los efectos del entrenamiento.

Informes de prueba del estado físico Beep

Nombre: John Athlete (Example)

Fecha: 6.12.2012

Información básica

Edad 24 Disciplina Footing
 Altura (cm) 184 Nivel inicial 8,5 km/h
 Peso (kg) 79 Incremento 0,5 km/h
 Sexo Masculino Duración del nivel 1 min

Protocolo de la prueba

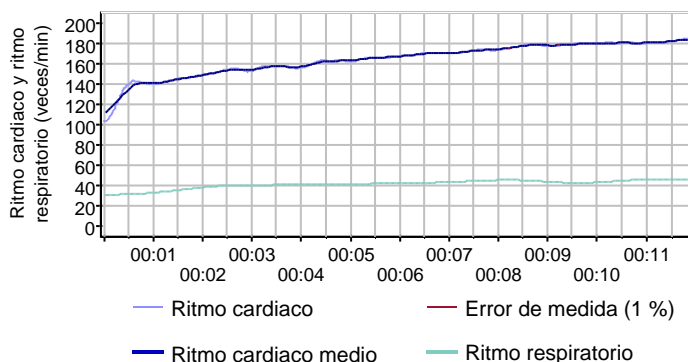
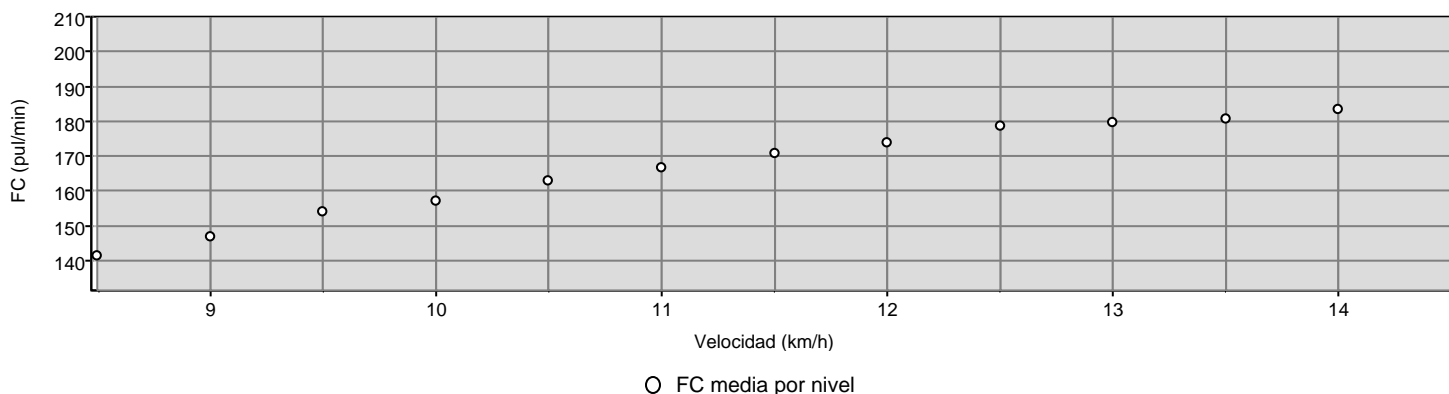


Gráfico del test



Resultados de la prueba

Tiempo: 00:11:53 **VO2 máx. estimado:** 53,4 ml/kg/min **FC máx. alcanzada:** 185 latidos/min
Nº de niveles: 11 **MET máx. estimado:** 15,2 MET **FC máx. alcanzada:** 47 respiraciones/min
Nº de segmentos en el último nivel: 10 **Nivel máx.:** 13,5 km/h **EPOC máx. alcanzado:** 67 ml/kg (TE 3)
Clase de actividad recomendada: 7

VO2max: 53,4 ml/kg/min

Información del test

Nivel	Velocidad (km/h)	FC (pul/min)	Nivel	Velocidad (km/h)	FC (pul/min)	Nivel	Velocidad (km/h)	FC (pul/min)
1	8,5	141	5	10,5	163	9	12,5	179
2	9	147	6	11	166	10	13	180
3	9,5	154	7	11,5	171	11	13,5	181
4	10	157	8	12	174	12	14	183

Directrices generales de entrenamiento

Efecto del entrenamiento aeróbico	EPOC (ml/kg)	Zona de intensidad	FC	Duración (min)
1.0 - 1.9	Mínimo < 19	Recuperación activa	102 - 114	45
2.0 - 2.9	Mantenimiento 20 - 59	Baja intensidad	114 - 126	75
3.0 - 3.9	Mejora 60 - 136	Intensidad media	126 - 143	60
4.0 - 4.9	Mejora significativa 137 - 215	Alta intensidad	143 - 161	45
5	Sobrecarga temporal > 216	Entrenamiento al VO2 max	161 - 183	25

La duración y la intensidad de un entrenamiento determinan que tipo de efecto tiene el entrenamiento en su condición física. La tabla muestra ejemplos de entrenamientos que se pueden realizar para alcanzar los efectos deseados. Los tiempos y los niveles de frecuencia cardiaca (FC) son orientativos; se pueden obtener los valores exactos midiendo directamente los efectos del entrenamiento.

Informe de seguimiento del test de condición física

Nombre: John Athlete (Example)

Periodo de tiempo: 1.12.2012 - 17.12.2012

Protocolo del test

Tipo de test Cooper

Disciplina Footing

Duración 12 min

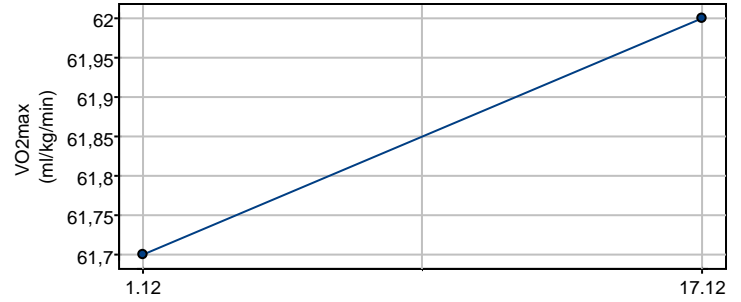
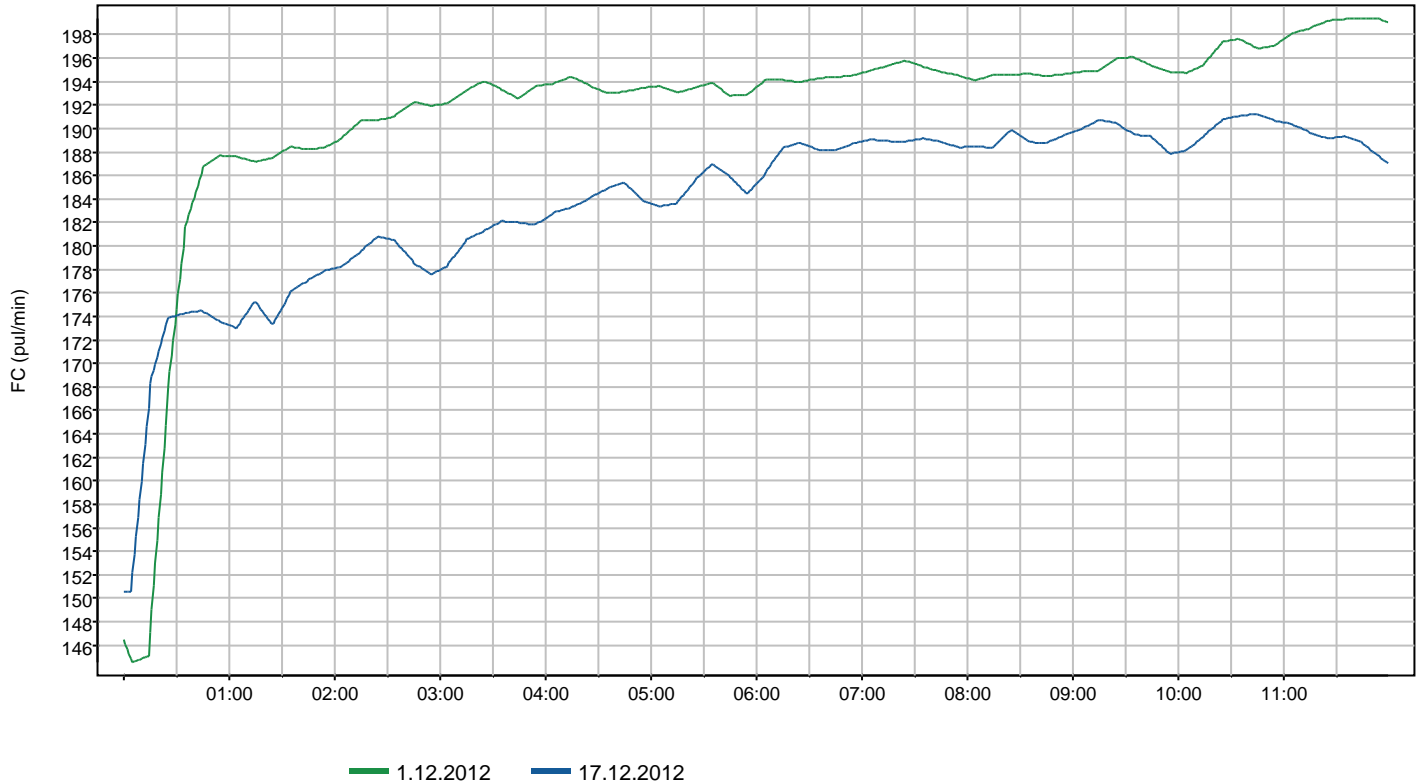


Gráfico del test



La mejora del estado físico durante el periodo de seguimiento fue 0%

Valores máximos alcanzados

Fecha	Duración (min:sec)	FCmáx (pul/min)	FRmáx. (n/min)	EPOCmáx. (ml/kg)	VO2máx (ml/kg)	METmáx (mets)	Distancia (m)
1.12.2012	12:00	199	36	118	61,7	17,6	3263
17.12.2012	12:00	191	37	82	62	17,7	3276

Seguimiento de las variables de la prueba de condición física

