



# Sanus Vitae

Asesoramiento de actividad física y nutrición

GEMA PAYÁ

TEST PROGRESIVO

C/ DOCTOR ZAMENHOF Nº7 (VALENCIA)

[WWW.SANUSVITAE.ES](http://WWW.SANUSVITAE.ES)

Deportista: GEMA PAYÁ

FC Reposo:

FC Máxima: 178ppm

Fecha de nacimiento: 15-07-1986

Altura: 1,74cm

Peso: 61kg

Deporte practicado: Running

Protocolo: Test progresivo para establecer tus zonas de entrenamiento y tus umbrales aeróbico y anaeróbico. A partir de los resultados del test podrás trabajar sobre las zonas más débiles y potenciar aquellas que tienes más desarrolladas, con el objetivo de **mejorar tu rendimiento**.



ZONAS DE ENTRENAMIENTO	FRECUENCIA CARDIACA
AERÓBICO INTENSO	168-178
UMBRAL ANAERÓBICO (UAN)	165-167
AERÓBICO MEDIO INTENSIVO	155-164
AERÓBICO MEDIO EXTENSIVO	145-154
UMBRAL AERÓBICO (UAE)	140-144
AERÓBICO LIGERO	129-139
REGENERATIVO	<128

**Valoración:** Gran meseta justo por debajo del umbral anaeróbico. Esto quiere decir que hay un buen trabajo justo en esta zona, con muchas horas corriendo a esta intensidad. Al contrario pasa cuando subimos por encima del umbral anaeróbico, donde cuesta mantener la intensidad y el rendimiento disminuye, por la intolerancia al elevado estrés fisiológico que se produce.

**Recomendaciones:** Seguir trabajando en aeróbico medio en su totalidad y series interválicas por encima del umbral anaeróbico para tolerar este estrés y mejorar la frecuencia cardiaca máxima. Llevándola a valores más elevados.