

Planteamiento del test de 8 min para ciclo indoor

Abstract:

La revisión del test de 2x8min, tiene como objetivo conocer el nivel de un usuario de ciclismo indoor. Supone un test complementario al P5 realizado habitualmente.

Este test mide, principalmente, el nivel de VO₂ máx. del usuario. Supone un valor indicativo de su condición física. A nivel recreativo y de fitness resultaría válido y relevante.

Por otro lado, es también muy fácilmente aplicable en una clase de ciclo indoor por su duración y estructura. Requiere, como parte principal, una estructura de 2 bloques de 8 minutos, a la mayor intensidad posible, intercalados por un trabajo de recuperación activa de 10 minutos.

1. Introducción

El advenimiento de la potencia en las clases de ciclismo indoor ha modificado sustancialmente el diseño y la planificación de los entrenamientos. La situación actual, en constante evolución, permite realizar una cuantificación más objetiva de la carga de entrenamiento, siempre que las mediciones que se hagan resulten precisas.

De este modo, la realización de tests de campo es una parte fundamental del proceso de seguimiento del entrenamiento de los ciclistas, ya que permite a los entrenadores rastrear la eficacia de los diferentes programas de entrenamiento o estrategias, y determinar si ha habido progreso. Además, la definición de las zonas de intensidad de entrenamiento se individualiza, y todo ello se utiliza para el diseño de sesiones de entrenamiento, en un plan de entrenamiento completamente específico.

Del mismo modo, en una clase de ciclismo indoor, heterogénea, los marcadores de potencia permiten una mayor aproximación a la individualización y a la progresividad, principios de entrenamiento básicos en cualquier disciplina. Sin embargo, se debe conocer el punto de partida, para poder cuantificar las mejoras.

Allen y Coggan (2010), propusieron la prueba de potencia umbral funcional de 20 minutos (FTP), donde se usó el 95% de la potencia promedio durante el ensayo cronológico de 20 minutos para estimar FTP. El FTP se definió como la “potencia media más alta que un ciclista puede mantener durante 60 minutos”, y sirve como potencia estimada de un individuo en el umbral de lactato. Esta relación está sustentada en la relación entre la potencia media obtenida durante los ensayos de 60-90 minutos, y el umbral de lactato.

Por consiguiente, las zonas de intensidad de entrenamiento se basan en porcentajes de prueba de ciclismo de campo, o el test realizado, basados en ese FTP o potencia media durante la prueba. Del mismo modo, en ciclismo indoor se dispone de la tabla de estimación del Estudio de la Universidad de Roma (2017), del resultado del test P20 (inviable en una clase colectiva, hasta la fecha), y del resultado del test P5, con el consiguiente reajuste.

Carmichael y Rutberg (2012 y 2014), describieron una prueba de estimación de FTP de 8 minutos (8MTT), que empleaba 90% de la potencia promedio durante el esfuerzo máximo para estimar el FTP.

Sin embargo, todavía hay poca evaluación científica de estas pruebas de ciclismo de campo, la estimación de FTP y su relación con las variables de resistencia. Klika et al. (2007), señaló que la potencia promedio durante el 8MTT era, aproximadamente, un 7.5% más alta que la potencia de salida de laboratorio en el umbral de lactato en 56 ciclistas, en una muestra que abarcaba desde ciclistas principiantes hasta expertos.

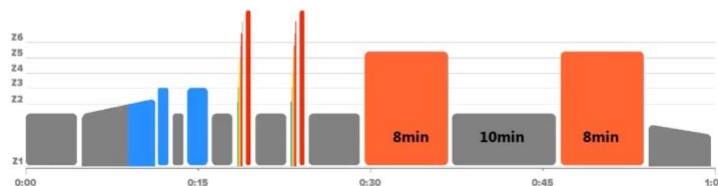
De este modo, se puede plantear la idea de adaptar este test a una clase de ciclismo indoor, con las reservas adecuadas.

2. Estructura del test

Se plantean **dos bloques de 8 minutos**, al máximo de nuestras posibilidades, con un descanso activo de 10 minutos. Este planteamiento permite **medir el VO₂ max**, no así umbral de lactato.

Trainer Road 8min x 2 FTP Test

**90% = FTP60
of 8x2**



2.1 Justificación

El test de 8 min puede aportar una información especialmente relevante. En primer lugar, se observa cómo el sujeto puede asimilar la recuperación entre bloques, de 10 minutos, y repetir así un esfuerzo intenso. Consideraciones:

- Si el sujeto está bien entrenado, esta recuperación le permitirá realizar el segundo esfuerzo con una potencia media un 5% menor, en comparación a la del primer esfuerzo.
- Si por el contrario, en el segundo bloque obtiene una potencia media relacionada con el primer bloque superior al 10%, esto permitirá poder tener un valor de referencia a la hora de repetirlo. Se asegura una mejora de los datos obtenidos.

En ocasiones, un ciclista presenta una potencia promedio más alta en el segundo esfuerzo de la prueba de 8x2, pudiéndose atribuir a uno de los siguientes factores:

1. El primer esfuerzo no se realizó al máximo, al tener experiencia de otros test, como el P5.
2. Esfuerzo suficiente antes de la prueba de campo.

En todo caso, los rangos de entrenamiento se pueden establecer a partir de los promedios de potencia obtenidos, y también empleando la frecuencia cardíaca. El hecho de que la prueba de

8x2 consista en dos esfuerzos añada la posibilidad de establecer rangos de entrenamiento precisos, a pesar de tener un bajo rendimiento en una parte de la prueba.

Así, en una prueba con un esfuerzo más largo, es más probable que la curva de la prueba o un calentamiento deficiente genere intensidades de entrenamiento más bajas de lo adecuado.

Más a largo plazo, esto no resultará perjudicial para el entrenamiento de un ciclista, ya que las intensidades de entrenamiento se podrán corregir mediante pruebas posteriores, con toda seguridad, y la mayoría de los sujetos logran un aumento de rendimiento, incluso si sus intensidades de entrenamiento son algo más bajas de lo que realmente podrían alcanzar.

El inconveniente puede ser el aumento del tiempo, de 5 a 8 minutos, de mayor intensidad, aun sin cuantificar la carga del entrenamiento.

2.2 Procedimiento de realización

3. Conclusiones

Para su utilización, se observa que los datos obtenidos de la elaboración del test de 8 min, es que la potencia promedio de este test está relacionada con los factores clave del rendimiento de resistencia, pero no siendo los únicos.

No obstante, el dato obtenido no es un valor fiable para calcular el %FTP, ya que los datos mostrados por Klika señalaban aproximadamente un 10% por ciento menor.

Así, la propuesta de test 8MTT, en ciclismo indoor, es que es un test:

- Más llevadero para ciclistas noveles,
- Es, por su estructura, más aplicable a una clase completa de ciclismo indoor,
- Permite conocer el estado del VO₂ max del ciclista, y estableciendo una mayor relación con su condición física,
- Presenta un porcentaje de error, con respecto al %FTP, situado en un 10% menor.

Referencias

Klika RJ, Alderdice MS, Kvale JJ, y Kearney JT. Eficacia del entrenamiento en bicicleta basado en una prueba de campo de potencia. J Fuerza Cond Res. 21: 265 - 269, 2007.

Allen H y Coggan AR. Entrenamiento y carreras con un medidor de potencia. Boulder, CO: Velopress, 2010.

Carmichael C y Rutberg J. El Ciclista Cronometrado: Apto, Rápido y Poderoso en 6 Horas a la Semana. Boulder, CO: VeloPress, 2012.

Carmichael C y Rutberg J. El entrenamiento del ciclista. Ed. Paidotribo. 2014