



**II Jornadas del deporte autonómico aragonés: nuevas tendencias en el entrenamiento deportivo**  
 Huesca 17-19 de octubre de 2014

**VALORACION ANAEROBICA EN PISTA PARA 400M. TEST DE 2 CARGAS**

**ATLETA: IVAN RASO**

**FECHA: 19-10-13**

**CARGAS DE 300M**

**CARGA SUBMAXIMA**

**CARGA MAXIMA**

TIEMPO (seg)	45,7
VELOCIDAD (m/seg)	6,56
% del máximo	82,1

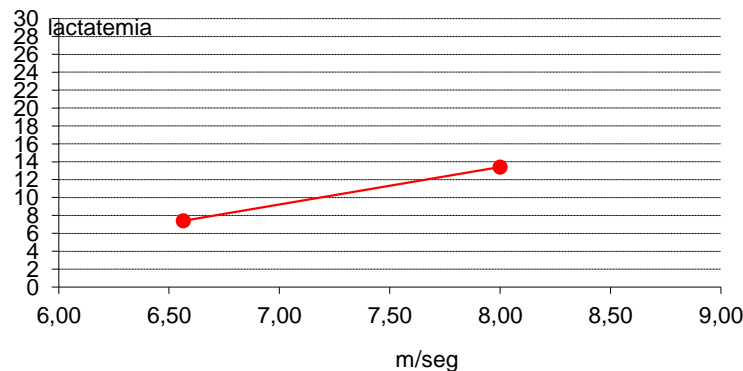
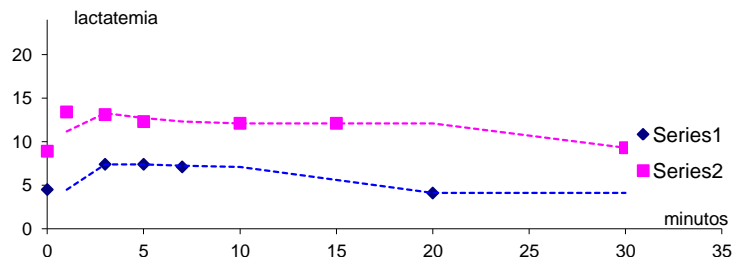
37,5
8,00
100

**LACTATEMIAS(mMol/l)**

LLEGADA	4,5	LLEGADA	8,9
3 min	7,4	1 min	13,4
5 min	7,4	3 min	13,1
7 min	7,1	5 min	12,3
20 min	4,1	10 min	12,1
		15 min	12,1
		30 min	9,3

**RESULTADOS**

LACTATEMIA MAXIMA	13,4	mMol/l
PENDIENTE DE LACTATO	0,24	
AREA 15 MIN	185	
% RECUP 30 MIN	30,6	%



**CALCULO CARGAS**

- 8 mMol/l
- 10 mMol/l
- 12 mMol/l
- 14 mMol/l
- 16 mMol/l
- 18 mMol/l
- 20 mMol/l
- 22 mMol/l

m/seg	km/h	segundos en:			
		200	300	400	500
6,71	24,1	29,81	44,72	59,63	74,54
7,19	25,9	27,83	41,74	55,66	69,57
7,67	27,6	26,09	39,14	52,18	65,23
8,14	29,3	24,56	36,84	49,12	61,40
NO					
NO					
NO					
NO					

**VALORACION:**

La lactatemia máxima es	<b>baja</b>
El área de lactato es	<b>muy baja</b>
La pendiente de lactato es	<b>alta</b>
La recuperación es	<b>muy baja</b>

Demuestra una buena base de capacidad anaeróbica. Debe mejorar aeróbicamente este invierno.