# TEST DE VALORACIÓN EN CICLISMO INDOOR

**INTRODUCCIÓN:**

En entradas anteriores, hemos hablado de los muchos beneficios que tiene la utilización de la potencia generada en las clases de ciclismo indoor  para el control de la intensidad del entrenamiento.

Hoy, os hablamos de uno de sus grandes beneficios: **La capacidad de valorar el nivel de condición física**.

**VALORACIÓN A TRAVÉS DE TEST:**

En Barbado Cycling, fomentamos el uso de test para valorar la condición física de nuestros ciclistas. De esta manera podemos cuantificar la mejora de la condición física y los progresos de los usuarios de las clases de ciclismo indoor.

En Barbado Cycling utilizamos dos opciones de test:

P5: Con un factor corrector de 0.8 para la estimación de la Potencia Umbral (PU)

P8: Con un factor corrector de 0.9 para la estimación de la Potencia Umbral (PU)

**BENEFICIOS DE APLICAR UN TEST EN C.I.:**

Los test no solo nos ayudan a conocer la PU del ciclista y las zonas de entrenamiento, también nos ayudan a que el ciclista sea consciente de la mejora que implica entrenar por potencia, que aprenda a dosificar el esfuerzo y vea de manera objetiva su progresión.

En la práctica podríamos decir que controlar un entrenamiento por potencia otorga al entrenador una herramienta muy sencilla para guiar la sesión, y que si las zonas e intensidades están bien cuadradas el ciclista será capaz de conseguir el objetivo propuesto en cada entrenamiento, con la consecuente satisfacción por conseguir el logro. Siendo esto un potente generador de adherencia a la actividad.

**CONCLUSIÓN**:

La realización de test es una pieza fundamental en la implantación del entrenamiento por potencia en CI. Por un lado nos servirá para establecer la PU y las zonas de entrenamiento, por otro para valorar el nivel de condición física de cada sujeto y por último resultará en una potente herramienta de motivación y fidelización del deportista.

**AUTOR: Daniel López**

**Graduado en CAFYD y Profesor de Barbado Cycling**

**Link to Original article**: https://www.barbadocycling.es/blog/test-de-valoracion-en-ciclismo-indoor?elem=275607