

Cómo hacer un test de estimación de la Potencia Umbral paso a paso



Por **Daniel López**

Graduado en Cafyd y Profesor de Barbado Cycling

Desde Barbado Cycling, recomendamos la realización de test de estimación de la potencia Umbral, ya que se trata de la manera más fiable (en un entorno Fitness) de ajustar las Zonas de Entrenamiento y evaluar el progreso de nuestros ciclistas.

P5

El P5 es el test más “funcional” para estimar la PU en el ámbito del Fitness dada la heterogeneidad de los alumnos que acuden a nuestras clases de ciclismo indoor.

A continuación te explicamos como hacerlo y te damos unas recomendaciones para que la experiencia sea todo un éxito:

Las sesiones de CI, suelen durar 45-60 minutos, por lo que perfectamente se pueden adaptar a unos 15 minutos calentamiento + test.

Calentamiento

Dentro del calentamiento, podemos realizar los primeros 12 minutos rodando a una intensidad suave y cómoda. Le seguirán 3 activaciones de 30 segundos añadiendo resistencia notando una intensidad alta, estas activaciones pueden ser de pie sobre la bici. Entre cada una de ellas dejaremos una recuperación de 30 segundos. De este modo, las activaciones se harán en el minutos 12, 13 y 14. Desde el minutos 15 hasta el 20 (final del calentamiento) el ciclista volverá a rodar a intensidad suave.

5 minutos all out

Una vez finalizado el calentamiento, realizaremos el test de 5 minutos, intentando pedalear a la máxima intensidad sostenible.

Tendremos en cuenta los siguientes aspectos:

- El test lo haremos sentados
- La cadencia estará comprendida entre 70-90 rpm's
- Intentaremos que la intensidad sea lo más alta y constante posible, no «reservando fuerzas» para la parte final.
- El test se hace sin música para no determinar la cadencia del ciclista.
- Se tomarán los Vatios medios durante estos 5 minutos.
- Para estimar la PU realizaremos la siguiente operación:

-
- $PU = \text{Potencia media} \times 0,8$
-

Vuelta a la calma

Con el test ya hecho, realizaremos una recuperación de unos 3-5 minutos. En ésta recuperación, podemos realizar una bajada de cadencia cercana a 70 rpm después de haber hecho 15 minutos de pedaleo sentado a cadencias altas, lo agradecerán si añadimos uno o dos cambios de posición. También, como una forma de “desconectar” del test y olvidarse de ese trabajo tan intenso sentado y de pedaleo rápido.

Después del Test

Posteriormente, realizaremos el resto de la sesión, teniendo en cuenta el esfuerzo tan intenso que han realizado nuestros alumnos. Unos intervalos en umbral de no más de 4 minutos o unos intervalos progresivos con comienzo en zona 3 y final en zona 4, pueden ser unas estrategias correctas.

Otros consejos

Os dejamos algunos “tips”, basados en nuestra experiencia, para ayudaros a añadir el test en una sesión de CI:

- No recomendamos que este test sea realizado por sujetos noveles o con una condición física baja. En esos casos recomendamos que sigan entrenando con RPE, fijándose en los vatios que mueven para tener buenas referencias. Cuando su nivel de condición física aumente y estén «en forma» estarán preparados para hacer este test
- Es normal que cuando alguien hace el test por primera vez no sea capaz de dosificar bien el esfuerzo y encontremos que el inicio es más suave que el final, debido a un cierto conservadurismo a la hora de realizar el esfuerzo. No pasa nada..., esto es normal, aunque una vez que el sujeto repita el test más veces será capaz de ajustar mejor el esfuerzo, obteniendo más vatios.
- Lo ideal es realizar el test 3 o 4 veces por temporada
- Algunas bicicletas de CI, requieren manipular el display para la realización el test. Antes de comenzar la clase y durante los últimos minutos al finalizar la última activación del calentamiento, son buenos momentos para recordar cómo colocar la resistencia de nuestra bicicleta.
- El instructor podrá o no hacer el test, pero nuestro objetivo principal es ayudar a nuestros alumnos a que lo consigan. No pedalear y estar fuera de bicicleta explicando cómo vamos a hacer el test, informarles durante el calentamiento de la importancia de realizar el test o dar “pistas” sobre cómo llevar a cabo los 5' de test, son algunas ideas.
- Si es la primera vez que hacemos el test con nuestros alumnos, el calentamiento puede resultar un gran momento para hablar sobre lo importante que resulta hacer el test y sacar una potencia umbral ajustada a sus necesidades y capacidades.
- Una vez finalizado el test, tienes un tiempo de recuperación ideal para hacer los cálculos necesarios y hallar la PU con la que van a empezar a trabajar. ¿Qué significa el dato que hemos obtenido?, ¿Para qué me vale?, ¿Por qué debe ser tan exigentes el test?... Son preguntas que le estarán rondando a nuestros alumnos. De nuevo, tienes un gran momento para resolverlas.

Por último:

Recuerda que es muy importante que el test se convierta en un reto y una motivación, nos va a dar una información muy útil para poder trabajar en el futuro. Gestiona estos detalles, evita que el test suponga una situación estresante para el alumno.

Link to Original article: <https://www.barbadocycling.es/blog/como-hacer-un-test-de-estimacion-de-la-potencia-umbral-paso-a-paso?elem=73622>