

TEST DE POTÈNCIA PER A CYCLING

El test permet conèixer la pròpia potència funcional FTP* i la freqüència cardíaca en el llindar de lactat (moment d'esforç o de potència de treball en el qual el cos passa a obtenir l'energia que necessita mitjançant el metabolisme anaeròbic).


- Mesura de la màxima potència mitjana que es pot mantenir durant 1 hora d'esforç
- Quan la potència va més enllà del FTP apareix la fatiga molt ràpidament
- Quan entrenem just per sota, es pot mantenir l'activitat força temps amb una sensació de relativa fatiga

*FTP (*Functional Threshold Power*) o UFP (Umbral Funcional de Potencia).- Test desenvolupat per Technogym amb la col·laboració amb la Universitat de Roma

PER QUÈ ÉS D'INTERÈS FER AQUEST TEST?

Les bicicletes Technogym es programen en base a aquest valor de potència en la qual el nostre cos fa aquest canvi de metabolisme (indicador del nivell de condició física de la persona). És una dada personal que fa que en la realització de la sessió, les persones entrenin en un mateix percentatge d'esforç grupal i, alhora, en un valor de potència individual ajustat a la capacitat de treball de cadascú.

VENTAJAS DE ENTRENAR CON VATIOS	TRABAJANDO CON % DE VATIOS
<ul style="list-style-type: none">• Más exacto que la FC• Aquí y ahora• No hay retraso• No está influenciado por otras variables de stress psicológico• Se pueden efectuar test muy efectivos• Optimiza la sesión• No se necesita llevar nada extra• Se conoce el trabajo que se está realizando en cada momento	<ul style="list-style-type: none">• Es la manera más acertada de trabajar con la intensidad• Después de hacer el test, queda guardado el resultado en la app MW• Hay control de la intensidad sin tener que llevar ningún aparato extra• Evitamos comparativos con valores absolutos




GROUP CYCLING

IBERIA

TECHNOGYM
The Wellness Company

PROTOCOL PER FER EL TEST FTP DE TECHNOGYM

Prémer el logo "cor" +  play a la vegada fins que apareix la paraula TEST. La durada del test és de 20 minuts.

PRIMERA FASE

- Durant 16', s'haurà de romandre assegut mantenint una cadència entre 80 i 100 rpm i una intensitat moderada
- Si és la segona vegada que es fa el test, els 16' seran al 70% del llindar assolit en el test anterior

SEGONA FASE

- 30" abans d'arribar als 4' finals, el rellotge parpelleja avisant de la segona fase
- Mantenint posició i cadència, cal pedalar a la màxima potència constant durant els 4'

QUAN I COM FEM AQUEST TEST:

Fem un test inicial a l'inici de curs (setembre) a totes les classes de cycling. Es recomana repetir-lo a la sala fitnes cada trimestre per fer un seguiment de l'adaptació fisiològica a l'esforç resultat de l'entrenament en bicicleta. La variació del resultat del test, farà que canviem el valor de potència en el qual programem la bicicleta.

A la sala fitnes també tenim aquest model de bicicleta i el personal tècnic de sala pot ajudar a fer el test sempre que es vulgui.