

## TEST DE CAMPO

Los tests se utilizan para de valorar la evolución del estado físico o capacidad física. Normalmente cuando hablamos de tests la gente se piensa en un rodillo o un ergómetro, en definitiva en tests de laboratorio, que son muy útiles y hay que realizarlos, pero existen otros que son los **tests campo**, que se realizan sobre nuestra propia bicicleta y en el lugar sobre el cual se compite (la carretera.) Este tipo de tests son indicador muy bueno para comprobar si los objetivos del entrenamiento se están cumpliendo según las expectativas previstas y si no es así valorar que es lo que está fallando (entrenamiento programado o realizado, descanso, niveles de análisis de sangre, enfermedad, etc.) para poder corregirlo antes de que sea demasiado tarde.

Podemos desarrollar 2 tipos de tests:

- **En terreno llano**, sobre una distancia entre 5 y 20 km (dependiendo del nivel del deportista). Cuando se elige una distancia siempre se tiene que hacer en el mismo lugar y con esa distancia, intentando que sea siempre en las mismas condiciones, lo ideal es estar descansado.
- **En subida**. Se debe de elegir una subida conocida y que te motive (algunas veces esto no ocurre). La longitud debe de estar entre 3 y 8 Km dependiendo del nivel del deportista, y tiene que tener una pendiente lo más constante posible, como el anterior se debe hacer siempre en la misma subida y en las mismas condiciones.

Los tests los tenemos que realizar por lo menos una vez cada ciclo, **no** en el mismo día, y dentro del ciclo el día que estéis más descansados (mesociclo de 3 semanas, por ejemplo), y tenéis que indicarme **el tiempo** empleado en realizar el test así como las **pulsaciones medias** (si no se tiene pulsómetro con la media se estima).

Los ciclistas que vienen a consulta traerán apuntado el resultado de cada test y me lo tienen pasar para poder ver la evolución de la forma física y tener un parámetro más para desarrollar mejor la planificación. Los ciclistas que no puedan verme me tendrán que hacer llegar los datos a través del teléfono o a través de mail.

