

Planificaciòn de Tests Fisiològicos en
piscina con Entrenadores del Programa

Dr. Juan Carlos Mazza
(Argentina)

Fòrmulas simples para calcular % de intensidad

- Siempre pasar la marca de minutos a segundos.
- a) Agregar % de intensidad a la mejor marca:

Mejor marca: 120”

$$\times 1.10 = 132” - 2' 12” (90 \%)$$

$$\times 1.20 = 144” - 2' 24” (80 \%)$$

- b) Regla de 3 simples con “ardid” matemático:

Ej.:

Mejor marca: 120”

$$\text{Marca realizada: } 144” \times 100 = (14400 / 120) - 200 = - 80\%$$

Es 80 %

Tests de medición de Lactato, en Natación (Tests a velocidad progresiva)

- Test de 6 velocidades, a velocidad progresiva de 1 a 6, iniciando al 65-70 % de intensidad de carrera, con incrementos de un 3-5 % entre reps. Pausas de 1' entre tests (excepto entre 5º y 6º reps., donde se dan 5').
- Ejemplo: Nadador de 1' 50" en 200 mt. libres
 - 1ª. Repetición: 2' 23" (70 %) - Lactato 1
 - 2ª. Repetición: 2' 17" 50 (75 %) - Lactato 2
 - 3ª. Repetición: 2' 12" (80 %) - Lactato 3
 - 4ª. Repetición: 2' 08" 70 (83 %) - Lactato 4
 - 5ª. Repetición: 2' 03" 20 (88 %) - Lactato 5
 - 6ª. Repetición: 1' 55" 50 (95 %) - Lactato 6
- Lactatos post-tests: 3' y 5'

Tests de medición de Lactato, en Natación

(Tests a velocidad estable)

- Area Subaeróbica:

- # 4-5 x 800 m c/40” Libre - Intensidades: 83-88 %
- # 8-10 x 400 m c/30 40” Libre - Intensidades: 79-84 %
- # 12-16 x 200 m c/1’ Libre - Intensidades: 76-81 %

- Area Superaeróbica:

- # 5-6 x 400 m c/1’ Libre - Intensidades: 83-88 % (Fondistas: 87-92%)
- # 8-10 x 200 m c/1’ Libre u otros estilos - Intensidades: 80-85 %
- # 12-16 x 100 m c/1’ Libre u otros estilos - Intensidades: 78-83 %

- Area de VO2 max.:

- # 5 x 200 m c/2’-3’ Libre u otros estilos - Intensidades: 84-88 %
- # 8 x 100 m c/2’-3’ Libre u otros estilos - Intensidades: 82-88 %

Potencia Anaeróbica Lactácida

- Pautas Metodológicas:

Tipos de trabajos a intensidad 94-100 %, progresivos

- * Natación: - 2 series x 3 reps. x 75 mt. (mi: 10'; ma: 20')

- 2 series x 4 reps. x 50 mt. (mi: 4'; ma: 8')

- 2 series x 4 reps. x 35 mt. (mi: 3'; ma: 6')

- 2 series x 4 reps. x 25 mt. (mi: 2'; ma: 5')

- Lactato en la mitad de la 1ª. serie, al final de la primer serie, en la mitad de la 2ª. serie y al final del trabajo, a los 1'-3'-5'.

TRABAJO REGENERATIVO ACTIVO EN LAS PAUSAS !

Tolerancia Anaeróbica Lactácida

- Pautas Metodológicas:

Tipos de trabajo a intensidad 90-100 %, progresivos

- * Natación: - 2 reps. x 200 mt c/ 40'-50' de pausa (*)
- 3 reps. x 100 mt c/20'-25' de pausa (**)

(*) Lactato post-tests: 1'-3'-5'-7' (pasivo); 15'- 19' o 24'.

(*) Lactato post-tests: 1'-3'-5'-7' (pasivo); 15'- 25' - 35' -
39' o 44'.

TRABAJO REGENERATIVO ACTIVO EN LAS PAUSAS !