

esperado, ya que tiene un promedio de 155 lpm, mientras que los valores de DFA-a1 están claramente por debajo de lo esperado con un promedio de 0,32.

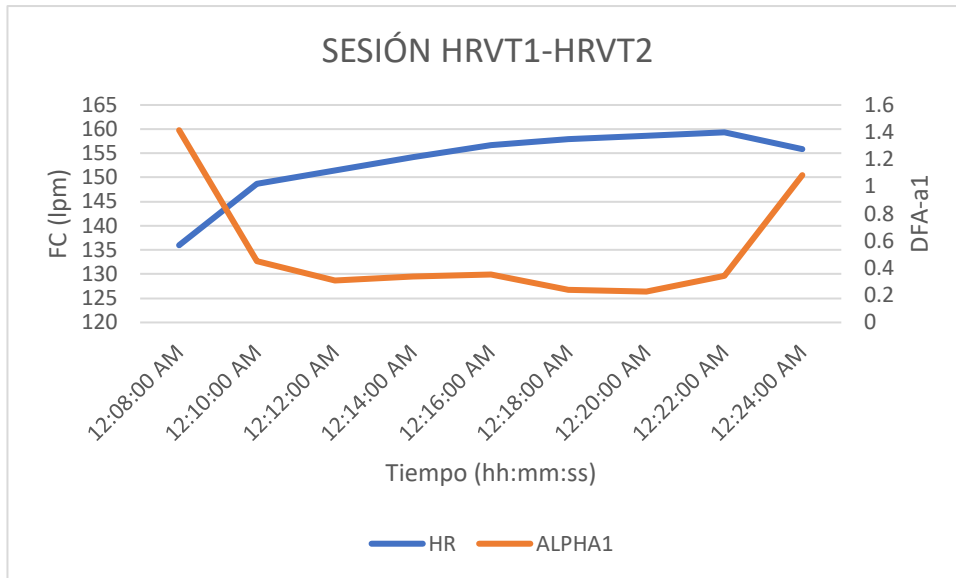


Figura 8. Sesión de intensidad moderada para el ciclista.

Sesiones de intensidad vigorosa

La sesión de intensidad vigorosa para la corredora se realizó con un calentamiento de 6 minutos a 8 km/h, la parte principal duró una hora a una velocidad de 12,5 km/h y se finalizó con una vuelta a la calma de 4 minutos a 8 km/h. en la Figura 9 podemos ver los datos de FC y DFA-a1 durante la parte principal de la sesión. En esta prueba vemos que los datos de FC y DFA-a1 si están en los valores esperados para la prueba con un promedio de 165 lpm y 0,45, respectivamente. Pero no se puede considerar un aprueba de intensidad vigorosa ya que la atleta a soportado durante una hora completa esta intensidad. Según el plano bioenergético la duración a intensidad por encima del segundo umbral es menor a 45 minutos. También nos puede indicar que la atleta tiene una gran resistencia a la fatiga adquirida por su experiencia en pruebas de muy larga duración.

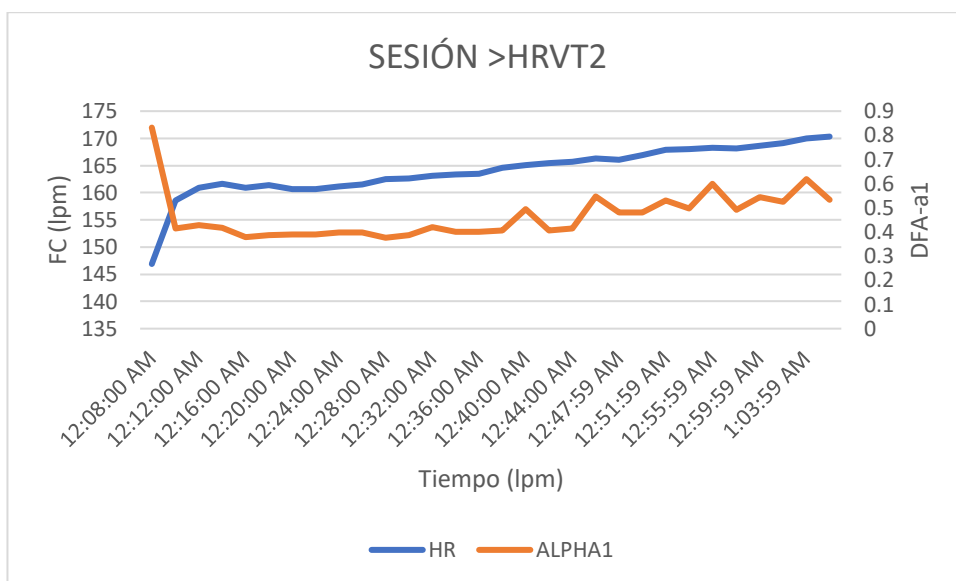


Figura 9. Sesión de intensidad vigorosa para la corredora.

La sesión de intensidad vigorosa en el ciclista comenzó con un calentamiento de 6 minutos a 100 W, la parte principal a 350 W que tuvo una duración total de 8 minutos hasta que la prueba terminó por la llegada a la extenuación del sujeto, seguidamente se realizó una vuelta a la calma de 4 minutos a 100 W. En la Figura 10 si obviamos el primer dato en el que aún se está adaptando al cambio de intensidad vemos que DFA-a1 está en los valores esperados por debajo de 0,5 superando el umbral HRVT2 con un promedio de 0,37. Si nos fijamos en la duración de la sesión también nos indica que ha sido una prueba a una intensidad por encima del segundo umbral. Sin embargo, la FC no está por encima del valor esperado con un promedio de 156 lpm.

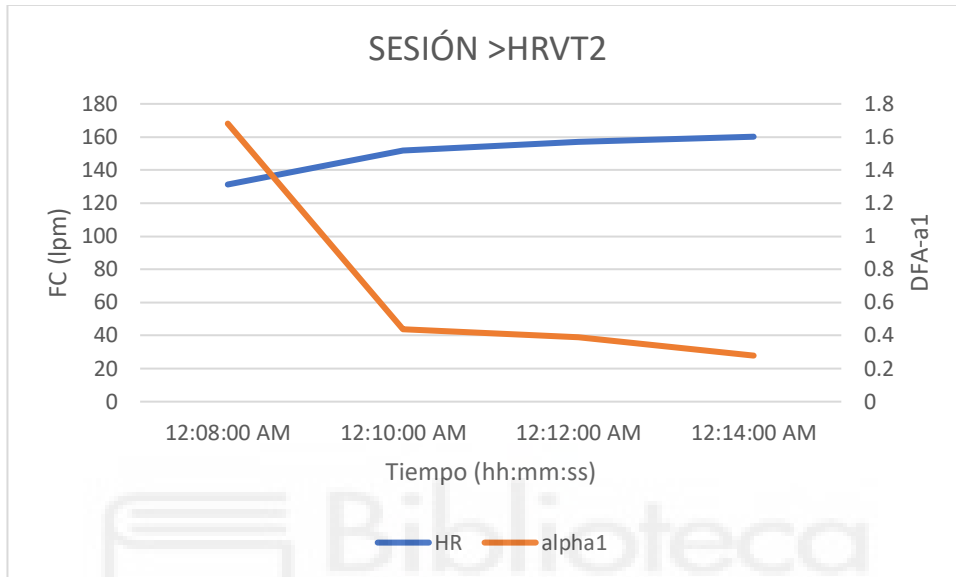


Figura 10. Sesión de intensidad vigorosa para el ciclista.