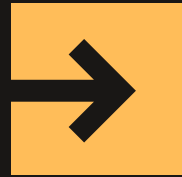




# TEST DE LACTATO

ES MOMENTO DE LLEVAR TÚ  
ENTRENAMIENTO AL SIGUIENTE NIVEL.



¿QUE ES?

# LACTATO

El lactato, constituye un de los indicadores fisiológicos (carga interna) que nos permite controlar con exactitud la intensidad del entrenamiento, por tanto, gracias a guiar nuestros entrenamientos a través de este indicador podremos cumplir de forma óptima y precisa con los objetivos de la sesión de entrenamiento y por ende alcanzar el éxito de la planificación obteniendo los resultados deseados.





## PROCOLO INTENSIDAD CONSTANTE **¿PARA QUIÉN?**

Si estas preparando una carrera de larga distancia, como una **maratón**, este test de evaluación es clave para ti, ya que te permitirá obtener con exactitud tú **MLSS** (Máximo Estado Estable de Lactato) cuya velocidad está asociada al ritmo de maratón. Gracias a este resultado podremos establecer la mejor estrategia para conseguir con garantías este gran hito deportivo.



## PROCOLO INCREMENTAL **¿PARA QUIÉN?**

Aquellos corredores que no vayan a correr una maratón es más interesante establecer un protocolo incremental, y determinar tú **Curva Lactato-Velocidad** donde podremos identificar con precisión los ritmos asociados al componente metabólico del entrenamiento:

- Umbral Aeróbico.
- MLSS.
- Inestabilidad Metabólica (Supra Umbral).
- VO<sub>2</sub>máx.



TEST LACTATO

## INFORMACIÓN DE INTERÉS

- Se debe reservar con 15 días de antelación.
- El test se llevará a cabo en una pista de atletismo.
- Una vez analizados los datos se elaborará un informe muy completo, junto con propuesta de entrenamiento.
- Valorado en 80€ + IVA incluido

