

## **TEST CONCONI CARRERA**

Ejecución: Consiste en realizar un **esfuerzo de intensidad progresiva** controlando la frecuencia cardiaca en función del aumento de la velocidad. La **frecuencia cardiaca aumenta a medida que aumenta la intensidad del ejercicio**, hasta llegar un momento en que la **frecuencia cardiaca se estabiliza** a pesar de incrementar más la intensidad del ejercicio. **Este punto de inflexión se corresponde con el umbral anaeróbico.**

El **Test de Conconi** consiste en correr en una cinta , **incrementando la velocidad de carrera cada 200 metros hasta el agotamiento. Partimos de 10 km/h y de ahí cada 200 m aumentas la velocidad + 0,6 +0,4+0,6+0,4 etc (ver tabla)** . Tienes que ir apuntando la velocidad a la que vas y las pulsaciones en ese momento. Ejemplo: 10 km/h a 100 ppm ; 10,6 km/h a 105 ppm, etc.

## TABLA VELOCIDADES

KM/H	PPM
10	
10,6	
11	
11,6	
12	
12,6	
13	
13,6	
14	
14,6	
15	
15,6	

16	
16,6	
17	
17,6	
18	
18,6	
19	
19,6	
20	