

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 | |