

TEST CONCONI CICLISMO

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 pedalear rodillo o bicicleta estática, **incrementando la velocidad cada 500 metros hasta el agotamiento. Partimos de 20 km/h y de ahí cada 500 m aumentas la velocidad 1Km/h (ver tabla)**. Tienes que ir apuntando la velocidad a la que vas y las pulsaciones en ese momento. Ejemplo: 20 km/h a 100 ppm ; 21 km/h a 105 ppm, etc.

TABLA VELOCIDADES

KM/H	PPM
20	
21	
22	
23	
24	
25	
26	
27	
28	
29	
30	
31	

32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	