

# 1. Test Básicos

Sean cuales sean tus objetivos siempre querrás saber cómo estás progresando. Una forma simple de mantener el control de tu progreso es hacer algunos test básicos a intervalos regulares durante el entrenamiento. Cada dos o tres meses es generalmente suficiente, aunque podrías querer actualizar la información con mayor frecuencia, digamos cada seis semanas.

Abajo hay trazados una serie de test de medición. Los cuatro primeros los puede hacer cualquiera que tenga buena salud y un estado de forma razonable, pero no el Test 5 – El Test en Escalera es muy exigente y lo pueden hacer aquellos que estén en forma y en un entrenamiento serio para la competición.

## Test 1 – Revisa tu Ritmo Cardíaco

Anota tu pulso cardíaco en reposo (RCR) lo primero a la mañana. Según aumente tu nivel de forma, tu RCR debería disminuir progresivamente. Un repentino aumento de unas 5 pulsaciones por minuto podría señalar la gestación de alguna enfermedad antes de aparecer otros síntomas. También podría indicar que quizás no estás asimilando bien la carga de entrenamiento. En este caso, suspende el entrenamiento y pide consejo médico.

## Test 2 – Series Cronometradas

Elige una serie dada – tiempo o distancia (por ejemplo 4 minutos o 1.000m.) – y anota el rendimiento como se indica en el monitor de rendimiento. Se recomiendan intervalos de no menos de seis semanas entre series de tiempo.

## Test 3 – Test de Capacidad Anaeróbica

Este es un test de 20 segundos que muestra la capacidad del atleta de producir una gran potencia en un corto periodo de tiempo. Fija el nivel de la ventana en el 5, el monitor en 20 segundos y rema a la máxima potencia a un ritmo alto. Anota la distancia recorrida.

## Test 4 – Test de Máxima Potencia

Este es un test de cinco paladas que mide el pico de potencia producido. Determina el nivel de la palanca del ventilador en el 5, el monitor en tiempo parcial de 500m. y comienza tres paladas a cierta intensidad y alto ritmo de palada, después rema a la máxima potencia y velocidad durante cinco paladas. Anota el mejor valor (el más bajo de 500m.). Durante este test asegúrate de que remas las paladas completas.

## Test 5 – Test en Escalera (sólo para competidores)

Este es un test progresivo en escalera usado para determinar el umbral anaeróbico actual del atleta. Es físicamente muy exigente, pero ofrece una gran información. Necesitarás un pulsómetro conectado al Remo Indoor (mirar Sección 4.2 *Test en Escalera*).