

Gracias por participar en nuestro estudio. Este test representa la parte activa del estudio, el resto de tu participación, a parte del test, consiste en enviarnos datos de entrenamiento y competición a través de intervals.icu y de los cuestionarios que te enviaremos.

[Instrucciones generales para realizar el test.](#)

[Instrucciones paso a paso para realizar el test:](#)

[Tras realizar el test:](#)

[Lo que sacaremos del test:](#)

Instrucciones generales para realizar el test.

1. El test se compone de dos sesiones separadas. En cada una de ellas el objetivo es recorrer la distancia marcada a la máxima velocidad posible, como si fuera una competición.
2. Las distancias serán de 3600 y 1200 m.
3. Por supuesto, la velocidad en el test de 1200 m debería ser más rápida que la velocidad en el test de 3600 m. Si la velocidad del test de 1200 es igual o inferior al test de 3600 ha habido algún error en la realización del test. Por favor, háznoslo saber y te ayudaremos a entender qué puede haber salido mal y te diremos cómo proceder.
4. Cada uno de los test debe realizarse como una sesión de alta intensidad. Esto implica:
 - a. **Tómate un día de descanso o haz un entrenamiento suave 1-2 días antes del test.** Por favor, no realices el test 2 días después de haber competido en una media maratón o el día siguiente después de un duro entrenamiento de series. Tómatelo como un entrenamiento de alta intensidad que quieres que te salga bien.
 - b. **Realiza un buen calentamiento.** Realiza el calentamiento “normal” que haces antes de una competición o un entrenamiento de series. Normalmente esto debería implicar un rodaje suave de calentamiento, posiblemente algunos ejercicios de técnica o movilidad, y unas cuantas rectas progresivas, pero tu rutina de calentamiento puede ser diferente. Eso sí, asegúrate de realizar **EL MISMO CALENTAMIENTO PARA LAS 2 SESIONES DE TEST.**
 - c. Realiza los test en una pista de atletismo. Si haces 1200 m y 3600 m serán 3 y 9 vueltas respectivamente a la pista de 400 m. Si no tienes acceso a una pista de atletismo, elige un circuito lo más llano posible y realiza el test según tu reloj. Pero si puedes acceder a una pista de atletismo mejor, así nos aseguraremos de que la distancia está medida con exactitud.
 - d. **Graba el test como su propia actividad en tu reloj.** Ese día tendrás (mínimo) dos actividades, el calentamiento para el test y luego el test. Tal vez tengas 3, si después del test decides seguir con tu entrenamiento o hacer una vuelta a la calma.
 - e. Dieta pre-test: **come lo que comerías de normal antes de un entrenamiento de alta intensidad.** Esto implica ya la noche anterior, especialmente si entrenas

por la mañana. Si tienes que modificar algo, intenta añadir hidratos de carbono a tus dos últimas comidas antes del test.

- f. **Cafeína antes del test: sigue tu rutina normal antes de un entrenamiento de alta intensidad o una competición.** Si tomas café de normal y realizas el test a la hora de tu entrenamiento normal, sigue con tu rutina. Si no tomas café de normal, o solamente utilizas cafeína para las competiciones, no tomes cafeína antes de realizar el test. Eso sí, lo más importante: **toma la misma cafeína antes de ambos test!** Por ejemplo, si te tomas de normal un café en el trabajo, sobre las 16h, y sueles entrenar sobre las 18h, haz lo mismo que harías de normal, **pero asegúrate de hacerlo igual antes de ambos test.**
- g. **Realiza el test al menos 2 horas tras la última ingesta de comida sólida.** Si ves que necesitarás más energía, o hace mucho rato de la última comida, puedes tomar una bebida deportiva con carbohidratos antes del test o durante el calentamiento.
- h. **Realiza el test en buenas condiciones, tanto personales como climatológicas.** Si tienes la sensación de que ha pillado un virus, te está dando fuerte la alergia, has dormido mal la última noche o dos, o has tenido un día especialmente estresante en el trabajo, mejor que dejes el test para otro día. Lo mismo si hay mucho viento, lluvia o hace un calor extremo a la hora a la que quieres realizar el test. El objetivo es hacerlo lo mejor posible, y realizar ambos test en condiciones (atmosféricas, de estado de ánimo, de fatiga) similares.
- i. **Deja al menos 72 horas entre ambos test.** Por ejemplo, si haces el primer test el lunes, no hagas el segundo hasta el jueves, como mínimo. Idealmente los test se realizarían en un periodo de 4-9 días, pero si no es posible por alguna razón (por ejemplo, mal tiempo el día en el que
- j. **Realiza ambos test a la misma hora aproximadamente.** No hay problema si haces uno a las 17:30 y otro a las 18:30, pero intenta evitar hacer uno por la mañana y otro por la tarde. Si tienes que hacer el test durante el fin de semana por la mañana, mejor que te esperes al fin de semana siguiente para hacer el segundo test, y no hacer uno por la mañana y otro por la tarde.
- k. Una vez terminado el test, puedes continuar con tu entrenamiento. Recuerda guardar la actividad antes de seguir con el entrenamiento. Tras el test puedes descansar unos minutos y a continuación seguir bien con simplemente una vuelta a la calma, realizar un rodaje de fondo durante 20-60 minutos, o hacer unas cuantas series. Por ejemplo, yo he realizado en ocasiones 5 x 1 km a ritmo de 10 km tras el test de 1200 m. Tras el test de 3600 m he hecho 5 km progresando de ritmo de maratón a ritmo de media maratón, aproximadamente.

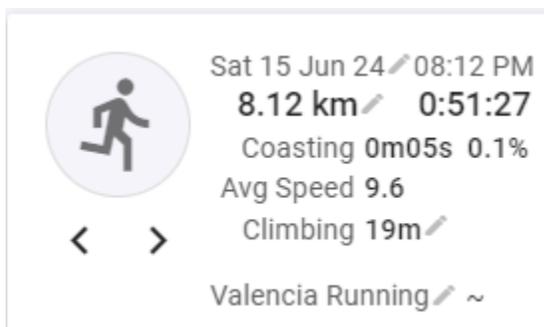
Instrucciones paso a paso para realizar el test:

1. Realiza la **misma rutina de alimentación e ingesta de cafeína antes de ambos test**, y haz los test a aproximadamente la misma hora y en condiciones atmosféricas similares.

2. Realiza un **calentamiento completo** como harías antes de una competición o un día de series de alta intensidad. Haz el mismo calentamiento antes de ambos test.
3. Para la actividad del calentamiento y guárdala en tu reloj. Prepárate para comenzar el test, ponte justo sobre la línea de salida en la pista de atletismo y mentalízate para correr lo más rápidamente posible durante los próximos 3600 m (el primer día) o 1200 m (el segundo día).
4. **Inicia la actividad** (o marca un lap si la has iniciado unos segundos antes) en el momento en el que empieces a correr, cruzando la línea de salida.
5. Corre los 3600 o 1200 m. El objetivo es **correr lo más rápidamente posible**. Idealmente te saldrá un ritmo bastante constante durante todo el test, pero a veces no calculamos bien. Si ves que te vendrá justo para llegar al final, aguanta el ritmo lo máximo que puedas. Si te sobran fuerzas al final, intenta apretar en el último tercio del test, no esperes a hacer un sprint final en los últimos 100 m.
6. Detén la actividad (o pulsa el botón Lap y después detén la actividad) al cruzar la línea de meta tras 1200 o 3600 m.
7. **Guarda** la actividad en tu reloj.
8. Descansa unos minutos.
9. Ahora puedes continuar con tu entrenamiento, bien haciendo una vuelta a la calma, bien realizando más trabajo de alta intensidad, para aprovechar el día.

Tras realizar el test:

1. Entra en intervals.icu y asegúrate de que la actividad se ha subido a tu calendario. Si tus actividades se suben desde Strava, puedes ir a los ajustes y hacer click sobre **“Descargar datos antiguos”** en caso de que no se hayan descargado automáticamente.
2. Haz click en la actividad, para ver los detalles.
3. Una vez dentro de la actividad, haz click en el **círculo con el muñeco que corre**, arriba a la izquierda.



4. Cuando se abra el **menú**, **marca** la actividad como **competición / carrera / race**, y puedes también cambiarle el nombre por **“Test 1200”** o **“Test 3600”**.
5. Si quieres, puedes compartir tu actividad en Strava o tus redes sociales y etiquetarnos, para ayudarnos a difundir el estudio.

Lo que sacaremos del test:

- A partir de los datos de este test, más los datos de competición, trabajaremos en métodos para intentar mejorar la prescripción del entrenamiento. Te enviaremos nuestra sugerencia de ritmos y zonas de entrenamiento calculadas a partir de tu velocidad crítica y tus ritmos de competición.