

Informe Valoración

Nombre	Víctor	Edad	38
Apellidos	Perdiz Sanz	Fecha Nacimiento	03/07/1975
Género	Masculino	Fecha Prueba	22/05/2014

DATOS ANTROPOMÉTRICOS

Masa (Kg)	66,2	Talla (cm)	180,9
BMI (Kg/m ²)	20,22	% Grasa	9,06

	REF
BMI (Kg/m ²)*	Bajo peso: <18,50 Normal: 18,5 - 24,99 Sobrepeso: ≥25,00
% Grasa	Elite: <10 Atlético: 10-15 Aceptable: 15-25 Sobrepeso: ≥25,00

*Valores de referencia para población general según la OMS. Los deportistas pueden tener valores altos debido a la mayor masa muscular.

DATOS BATERÍA DE SALTOS

Tipo Salto		Valores	REF
CMJ (cm)		45,5	35.5±2.5
SJ (cm)		52	40±3
R	H (cm)	45	31.5±2.5
J	TC (ms)	295	198±20

TEST INCREMENTAL

	Velocidad (km/h) Ritmo (min/km)	F.C (lat/min)	VO2 (l/min)	VO2 (ml/min/kg)	REF
Valores Máximos	20 km/h	172	3,84	58	Saludable: 35-50 Aceptable: 50-60 Bien: 60-69 Muy bien: > 70
	3 min/km				
Umbral Aeróbico	~ 12,7 km/h	143	2,71	40,9	Intensidad mínima para trabajo aeróbico
	~ 4,43 min/km				
Umbral Anaeróbico	~ 15,5 km/h	159	3,38	51,1	Intensidad máxima que se puede mantener
	~ 3.52 min/km				

ECONOMÍA CARRERA- BIOMECÁNICA

	Valores	Ref
Economía carrera	188,94	Regular: > 230 Bien: 190-230 Muy bien: < 190
VO2max/EC	307	Regular: < 270 Bien: 270-340 Muy bien: > 340

Velocidad	T. Contanto (ms)	Ref	Frecuencia Zan (Zan/seg)	Ref	Amplitud (m)	Ref
11 km/h	256	270±22	2,67	2,70±0.1	1,14	1.13±0.1
13 km/h	234	248±19	2,72	2,81±0.1	1,33	1.30±0.1
15 km/h	204	229±16	2,84	2,88±0.1	1,47	1.45±0.1

Evolución Tc y Tv Test incremental

