TECHNSPORTS

Prueba de Campo

Corredor A
Prueba de campo · ritmo crítico, sin sangre

72.0 kg
Tres esfuerzos máximos con reloj GPS
2 de noviembre de 2026

Cómo se hizo esta prueba · Prueba: Prueba de campo en pista, esfuerzos máximos. Esfuerzos: 1200 m / 2400 m / 3600 m.

Lo que esta hoja sostiene mejor es la comparación contra ti mismo: mismo protocolo, mismo equipo, misma manera de medir, así que el cambio entre dos de tus pruebas es señal y no ruido de método.

Esta es tu prueba de campo. Se hace con tu reloj, sin sangre, y sirve para ver cómo vas entre una prueba de lactato y la siguiente. No mide tus umbrales de lactato ni tu VLamax; para eso está la prueba en el estudio.

DÓNDE ESTÁS ENTRE PRUEBAS

Tu prueba ancla (lactato): 21 de septiembre de 2026 · **Próxima ancla recomendada:** noviembre 2026
Esta prueba de campo: 2 de noviembre de 2026 · **Próximo check-in:** ~4 semanas

TUS NÚMEROS DE CAMPO

RITMO CRÍTICO
CS

4:12

min/km · 14.3 km/h

El ritmo más rápido al que tu curva velocidad-duración se estabiliza: por debajo lo sostienes mucho tiempo, por encima el tiempo se te acaba.

Con el margen de este ajuste, está entre 4:23 y 4:02 min/km.

Confianza del ajuste: media.

RESERVA ANAERÓBICA
D′

156

m

Cuánta distancia extra puedes correr por encima de tu ritmo crítico antes de tener que bajar.

± 20 m

LO QUE PUEDES CORRER HOY
de tu curva

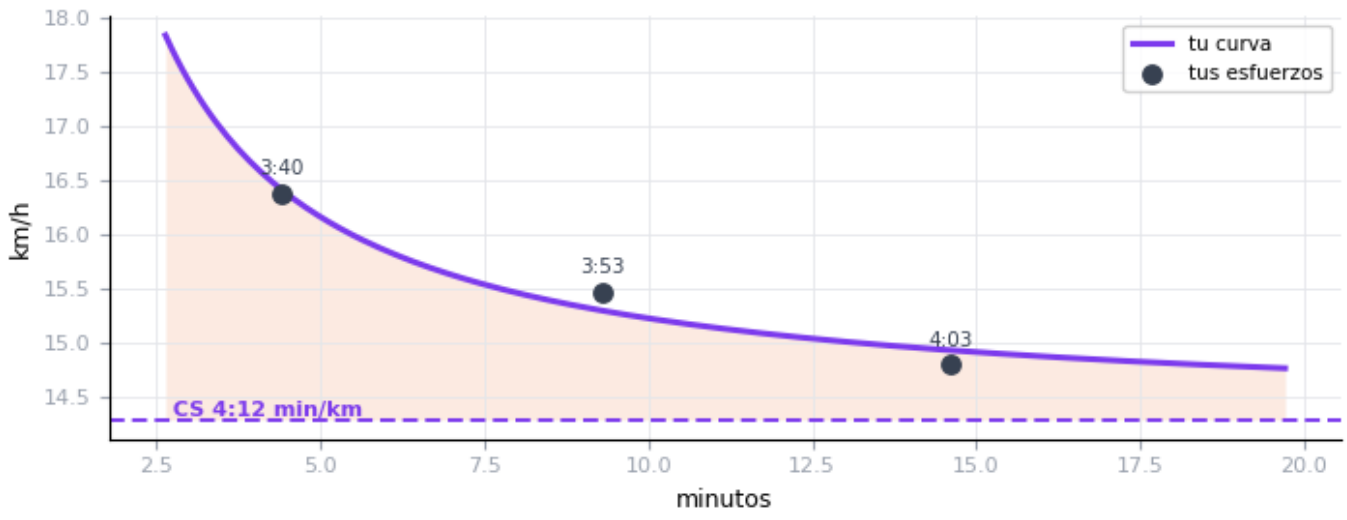
11:57

3 km

El tiempo que tu propia curva predice para esta distancia, la más larga que cae dentro de las duraciones que corriste. La tabla trae las demás.

3:59 min/km · de tu curva, no de una carrera

Tu curva velocidad-duración: tus esfuerzos y la línea que los une



Cada punto es uno de tus esfuerzos. La línea se acerca a tu ritmo crítico conforme el esfuerzo se alarga; lo que corres por encima de ella lo pagas con tu reserva anaeróbica.

TUS PRIORIDADES DE CAMPO

1 **Esta prueba es tu referencia de campo.**

Con una sola prueba de campo todavía no hay dirección que leer.

Entrena con las zonas de esta hoja; el momento de tu siguiente check-in está en la portada.

Ritmo crítico. Es la referencia de campo del techo de tu trabajo continuo; tu ritmo de carrera larga vive claramente por debajo de él.

Reserva anaeróbica. Es lo que gastas en cada cambio de ritmo, subida o remate, y lo que se recupera cuando vuelves por debajo de tu ritmo crítico.

TU PRUEBA DE LACTATO, COMO CONTEXTO

En tu prueba de lactato de septiembre, tu techo sostenible fue 4:27 min/km. Tu ritmo crítico de hoy es 4:12 min/km.

Esa prueba publicó el techo como un rango, de 4:37 a 4:17 min/km. Tu ritmo crítico de hoy (4:12 min/km) queda por encima de ese rango.

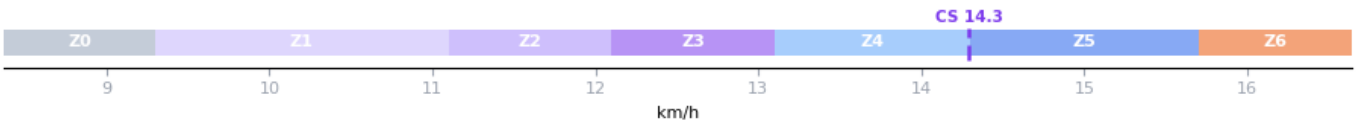
Que quede por encima no significa que hayas mejorado tanto en seis semanas. El modelo de campo ajusta una curva de velocidad y duración, y esa curva incluye parte de tu reserva anaeróbica: por eso el ritmo crítico suele salir más rápido que un umbral medido con sangre, en el mismo atleta y el mismo día.

Lo que se compara entre pruebas es el cambio, no el número: ritmo crítico contra ritmo crítico, y umbral de sangre contra umbral de sangre. Cruzar los dos no dice nada.

En esa misma prueba, tu VO_2máx fue 55.0 ml/kg/min (estimado).

Son dos medidas distintas, de dos pruebas distintas, y no esperamos que coincidan: tu techo sostenible sale de tu sangre y tu ritmo crítico de tu reloj.

TUS ZONAS, A PARTIR DE TU RITMO CRÍTICO



ZONA	RITMO (min/km)	VELOCIDAD (km/h)	SENSACIÓN
Z0 · Regenerativo	**más lento que 6:27**	< 9.3	Sin esfuerzo; trote de descarga
Z1 · Fácil	**5:24–6:27**	9.3–11.1	Conversación completa
Z2 · Base aeróbica	**4:58–5:24**	11.1–12.1	Frases largas
Z3 · Tempo	**4:35–4:58**	12.1–13.1	Frases cortas
Z4 · Umbral	**4:12–4:35**	13.1–14.3	Palabras sueltas, controlado
Z5 · VO2máx	**3:49–4:12**	14.3–15.7	Sin habla; intervalos
Z6 · Anaeróbico	**más rápido que 3:49**	> 15.7	Máximo; no sostenible

El límite entre la zona 4 y la 5 es tu ritmo crítico. Los demás límites son porcentajes de tu ritmo crítico por convención de campo, no una cohorte publicada; tus zonas de la prueba de lactato salen de tu sangre y se leen primero.

LO QUE TU CURVA PREDICE

DISTANCIA	TIEMPO	RITMO (min/km)
1 500 m	**5:39**	3:46
1 609 m	**6:06**	3:47
2 000 m	**7:45**	3:53
3 000 m	**11:57**	3:59

Sólo predecimos distancias cuyo tiempo cae dentro de lo que corriste en tu prueba (4.4 a 14.6 minutos). Fuera de eso sería extrapolar tu curva.

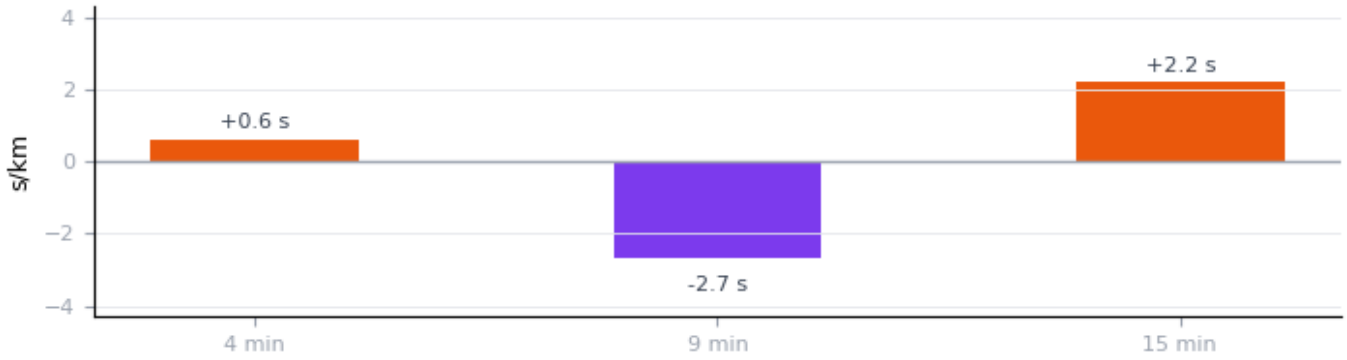
No predecimos 1 000 m, 5 000 m: quedan fuera de las duraciones que corriste.

Tus esfuerzos

- 4:24 min · 1200 m · 3:40 min/km
- 9:18 min · 2400 m · 3:53 min/km
- 14:36 min · 3600 m · 4:03 min/km

$R^2 = 0.959$

Qué tan cerca cayó cada esfuerzo de tu curva



Cada barra es la diferencia entre el ritmo que corriste y el que tu curva esperaba para esa duración: hacia arriba corriste más lento, hacia abajo más rápido. Diferencias chicas quieren decir que tus tres esfuerzos cuentan la misma historia.

TU TRAYECTORIA DE CAMPO

Esta es tu primera prueba de campo: tu referencia. La dirección aparece a partir de la siguiente.

HASTA DÓNDE LLEGAN ESTOS NÚMEROS

Ritmo crítico. Tu ritmo crítico de campo se ajusta sobre tus esfuerzos, así que depende de que cada uno haya sido máximo y parejo. Bien corridos, es el número más estable de esta hoja: un protocolo publicado comparable lo repite con muy poca variación entre pruebas, y por eso es el que gobierna tus zonas.

Reserva anaeróbica. Tu reserva de campo trae un margen amplio (en un protocolo publicado comparable, la reserva de campo no coincidió con la de laboratorio), así que úsala como orden de magnitud. Tu ritmo crítico, que es el que gobierna tu entrenamiento, se repite con muy poca variación entre pruebas: esa es la parte de esta hoja con la que sí puedes afinar.

Capacidad aeróbica. Tu VO_2máx de campo sale directo de tu ritmo crítico, así que no agrega información que el ritmo no te haya dado ya. Por eso esta hoja se lee por el ritmo: es el número que gobierna tus zonas y el que se repite con más estabilidad entre pruebas.

CÓMO SE CALCULÓ · AVISOS

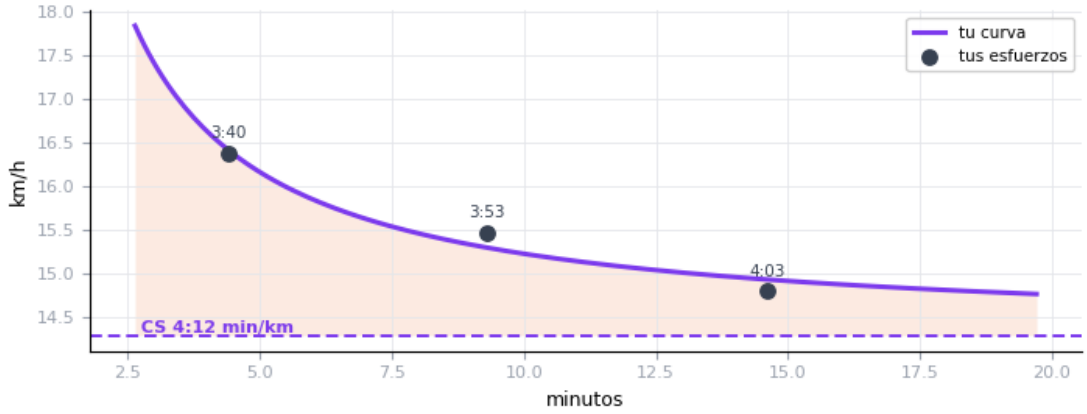
Tu ritmo crítico y tu reserva salen del modelo de dos parámetros de velocidad crítica ajustado a tus esfuerzos: la distancia de cada esfuerzo es tu ritmo crítico por su duración más tu reserva (Jones 2019).

El margen de tu ritmo crítico sale del propio ajuste y nunca se reporta por debajo de lo que mueven 10 metros de lectura del reloj en tu esfuerzo más largo.

La confianza baja cuando tus duraciones no se separan lo suficiente (menos del triple entre la más corta y la más larga), cuando dos esfuerzos quedan a menos de 1.5 veces de duración, o cuando un esfuerzo se corta antes del 80 % de lo planeado. Cuando alguno de esos tres pasa, la hoja lo dice en la tarjeta y la banda se ensancha, así que lo que lees sigue siendo utilizable: sabes cuánto margen traer al plan.

Herramienta de bienestar y rendimiento, no un dispositivo médico. Esta prueba no evalúa condiciones de salud.

CASO



Quién es

La revisión de seguimiento del Corredor A, seis semanas después de su prueba ancla, sin sangre.

Qué dicen los números

Su velocidad crítica se midió contra el techo sostenible que dio la prueba con sangre, y su reserva anaeróbica quedó dentro del ruido del método. Las dos cosas son el resultado esperado a seis semanas de trabajo de base.

Qué cambia el lunes

Nada cambia todavía: el bloque de base sigue como está. Esta revisión existe para confirmar la dirección, no para cambiar el plan.

Qué buscará el retest

La siguiente prueba con sangre vuelve a medir la VLamax y los combustibles, que una revisión de campo no puede dar; esta revisión le dice si vale la pena adelantarla.

Reporte de muestra · atleta ficticio · datos sintéticos

LO QUE SIGUE

Cómo es la sesión

La corres solo, con tu reloj y una banda de pecho, en cualquier pista. Tres esfuerzos cronometrados con descanso completo, alrededor de una hora contando calentamiento. Sin sangre y sin visita. Nos mandas el archivo.

Con qué te vas

Un reporte corto que dice qué se movió desde tu ancla, qué no, y tus zonas ajustadas si hace falta ajustarlas.

Cuándo se repite

Cada 4 semanas mientras trabajas una prioridad. El par de pruebas es el producto: dos resultados comparables dicen más que uno preciso.

Cómo reservar

Mándanos un mensaje y te enviamos el protocolo. Los precios están en la página de la prueba, en el sitio.