

# Laboratorio de Valoración y Control del Rendimiento



**ENTRENAMIENTO**  
**PRO**

CENTRO DE VALORACIÓN Y CONTROL DEL RENDIMIENTO

Powered by **HP SPORTS SCIENCE**

## AMATEUR

Programación personalizada del entrenamiento para la consecución de los objetivos individuales relacionados con el deporte amateur-popular o la mejora de la salud cardiovascular y el control del peso desde el entrenamiento científico. Consulta los servicios y valoraciones incluidas.

## AVANZADO

Programación y valoración del entrenamiento individualizado para la optimización del rendimiento deportivo desde el entrenamiento científico. Supervisión avanzada del entrenamiento diario e individualización de las cargas en función del calendario competitivo, de los resultados de las valoraciones y el estado de forma. Consulta los servicios y valoraciones incluidas.

## PROFESIONAL

Programación y valoración del entrenamiento individualizado desde el entrenamiento científico para la optimización del rendimiento en deportistas profesionales o que aspiran a conseguirlo. Seguimiento diario del entrenamiento, valoración periódica de las adaptaciones de fuerza y resistencia junto al asesoramiento biomecánico, técnico, nutricional y ergogénico. Consulta los servicios y valoraciones incluidas.

## Contáctanos para más información

### Nutrición y Medicina Deportiva

#### Asesoramiento dietético personalizado.

Dieta adaptada a las necesidades de entrenamiento, competición y timing nutricional del deportista en función de sus características antropométricas y modalidad deportiva.

175€

#### Antropometría (ISAK).

Antropometría (ISAK): estudio para la medición del peso, talla, pliegues cutáneos, diámetros, longitudes y perímetros para la estimación de la composición corporal (peso graso, muscular, óseo, residual, estimación del peso ideal).

30€

### Ciclismo

#### Test incremental con Gases.

Valoración del Consumo Máximo de Oxígeno y localización de los Umbrales Aeróbico y Anaeróbico para establecer las 5 zonas de entrenamiento aeróbico por vatios (W) y frecuencia cardíaca (lat/min) e informe fisiológico personalizado, estado de forma y rendimiento deportivo.

85€

#### Test de Máximo Estado Estable de Lactato.

Determinación mediante análisis de la cinética del lactato de la intensidad asociada al Máximo Estado Estable.

100€

#### Test de Umbral Funcional (UPF).

Estimación del Umbral Funcional y las 5 zonas de entrenamiento Aeróbicas y Anaeróbicas para el ciclismo.

50€

#### Test Anaeróbico (Wingate).

Valoración de la Capacidad y Potencia Anaeróbica del ciclista, así como la determinación de las zonas de entrenamiento anaeróbicas.

50€

#### Test de Eficiencia Aeróbica.

Valoración de la eficiencia aeróbica del pedaleo para conocer el ratio energía consumida vs. trabajo producido. Estimación del porcentaje de fibras musculares rápidas y lentas.

75€

#### Test en Subida.

Test de Campo en subida para determinación de los Umbrales A. mediante la cinética del lactato. Determinación de las 5 zonas de entrenamiento aeróbicas y metros de ascensión vertical.

100€

### Apto Cardiosaludable

#### Prueba de esfuerzo con Electro y ECG.

Reconocimiento médico cardiovascular realizado por un especialista en Cardiología con el electrocardiografía y ecocardiografía para descartar anomalías de la estructura del corazón y grandes arterias, así como alteraciones que predispongan a arritmias.



100€

### Carrera

#### Test incremental con Gases en Cinta.

Valoración del Consumo Máximo de Oxígeno y localización de los Umbrales Aeróbico y Anaeróbico para establecer las 5 zonas de entrenamiento aeróbico por velocidad (min/1km, km/h); frecuencia cardíaca (lat/min) e informe fisiológico personalizado, estado de forma y rendimiento deportivo.

85€

#### Test incremental con Láctico en Cinta.

Estimación de la Potencia Aeróbica Máxima y determinación de los Umbrales Aeróbico y Anaeróbico para establecer las 5 zonas de entrenamiento aeróbico por velocidad (min/1km; km/h) y frecuencia cardíaca (lat/min).

100€

#### Test de Velocidad Aeróbica Máxima en pista.

Estimación de la Potencia Aeróbica Máxima y de los Umbrales Aeróbico y Anaeróbico para establecer las 5 zonas de entrenamiento aeróbico por velocidad (min/1km; km/h) y frecuencia cardíaca (lat/min).

50€

#### Test de Tiempo Límite a vVO<sub>max</sub> o vUAN.

Valoración del Tiempo Límite a Velocidad Aeróbica Máxima y/o Umbral Anaeróbico.

50€

#### Test de Economía de Carrera.

Valoración de la Economía de Carrera para establecer el ratio energía consumida vs. trabajo producido en la carrera a pie.

65€

#### Test Yo-Yo.

Específico para deportes de equipo. Estimación de la Potencia Aeróbica Máxima y de los Umbrales Aeróbico y Anaeróbico para establecer las 5 zonas de entrenamiento aeróbico por velocidad (min/1km; km/h) y frecuencia cardíaca (lat/min).

50€

### Natación

#### Test incremental en piscina con Láctico.

Estimación de la Velocidad Aeróbica Máxima y determinación de los Umbrales Aeróbico y Anaeróbico. Determinación de las zonas de entrenamiento para establecer las 5 zonas de entrenamiento aeróbico por velocidad (min/100m) y frecuencia cardíaca (lat/min).

80€

#### Test de Velocidad Crítica de Nado (CSS).

Determinación de la velocidad crítica de nado y las zonas de entrenamiento aeróbicas para el nadador.

50€

#### Test de 30 minutos.

Determinación del Umbral Funcional y las zonas de entrenamiento aeróbicas para el nadador.

50€

### Fuerza

#### Test de Fuerza progresivo con cargas.

Valoración de la curva Carga-Velocidad y Carga - Potencia para la conocer las adaptaciones neuromusculares y la prescripción de las intensidades de entrenamiento de fuerza (sentadilla, press-banca / dorsal remo / ej. olímpicos).

50€

#### Test de pérdida de velocidad ante carga fija.

Test de pérdida de rendimiento para opositores (Press Banca, dominadas, etc.).

50€

#### Batería de saltos en plataforma con y sin carga.

Test para la determinación de la fuerza explosiva y reflejo elástico-explosivo del tren inferior.

50€

#### Entrenamiento presencial de Fuerza en sala.

Sesión teórico-práctica para la formación en el entrenamiento de Fuerza (entrenamiento personal a medida, precio sesión).

30€

**hp.entrenamiento.pro**  
**laboratorio@entrenamiento.pro**  
**Tel. 649 097 186**