

Hoja de anamnesis del ciclista

Envíala antes de empezar y repásala en una conversación de 20 minutos. Pregunta siempre por lo reciente: el plan parte de las últimas 4–8 semanas.

Nombre

Fecha

Edad

Peso

1 Historial

Años montando en bici

Horas por semana en el último mes

Salida más larga en las últimas 8 semanas

Días de bici por semana ahora

Marchas o carreras del último año (prueba, tiempo, fecha)

2 Tiempo real

Horas que puede entrenar de verdad por semana

Días de carretera / días de rodillo

Día para la salida larga

Turnos, viajes, cargas familiares

3 Objetivo

Prueba (marcha, carrera, gravel...; distancia y desnivel)

Fecha

Meta (terminar, tiempo, puesto)

¿Encaja con su historial? Sí / Hablarlo

¿Por qué le importa esta prueba?

4 Salud

Lesiones y molestias de los últimos 2 años (¿alguna al pedalear: rodilla, espalda, cuello?)

Reconocimiento o prueba de esfuerzo · otras condiciones · ciclo menstrual y síntomas (si aplica)

Primero, médico si hay dolor en el pecho, mareos o falta de aire desproporcionada; **prueba de esfuerzo** si tiene más de 40 años y va a empezar con intensidad. Dolor al pedalear: **especialista en ajuste de la bici**, y no cambies la posición cerca de la prueba objetivo.

5 Material y contexto

Potenciómetro · banda de pulso · rodillo inteligente · potencia estimada

Desarrollos (plato pequeño × piñón grande)

Sueño (horas, calidad) · estrés

Gimnasio / otros deportes

Protocolo de tests y tabla de zonas

Un test solo sirve si se puede repetir igual. Repítelo cada 6–8 semanas y después de cambiar de bici o de posición.

1 Test de 20 minutos

1. Calentamiento de 15–20 min.
2. **5 min a tope.**
3. 10 min suaves.
4. 20 min al máximo que pueda sostener, uniforme.
5. Vuelta a la calma.

FTP = 95 % de la potencia media de los 20 min.

FC de umbral = FC media de los 20 min.

Sin los 5 min previos, el FTP sale ~5 % inflado.

2 Alternativas

Rampa: sube la potencia cada minuto hasta no poder más. FTP $\approx$ 75 % del mejor minuto (la PAM). Sobreestima a los explosivos.

2 x 8 min a tope con 10 min suaves entre medias. FTP $\approx$ 90 % del mejor tramo.

3 Sin potenciómetro

Subida de referencia: siempre la misma, a tope y uniforme. Anota tiempo y FC media. Más rápido con el mismo pulso = mejora.

4 Condiciones

Descansado (nada duro en las 48 h anteriores) · mismo protocolo · a una hora parecida · donde entrena: si hace las series en rodillo, el test en rodillo · mismo potenciómetro y misma banda.

5 Resultado y sus zonas

Fecha · test (20 min / rampa / 2 x 8 / subida)

FTP (W) · peso (kg) · W/kg

ZONA	POTENCIA · % FTP	SUS VATIOS	PULSO · % FC DE UMBRAL	SUS PPM
Z1 · Recuperación	< 55 %		< 81 %	
Z2 · Resistencia	55–75 %		81–89 %	
Z3 · Tempo	75–90 %		89–93 %	
Z4 · Umbral	90–105 %		93–99 %	
Z5 · VO2máx	105–120 %		99–106 % (5a–5b)	
Z6 · Capacidad anaeróbica	120–150 %		> 106 % (5c)	
Z7 · Neuromuscular	> 150 %		—	

Tres zonas (modelo trifásico): suave = Z1–Z2 · zona gris = Z3 · duro = Z4 en adelante. Sensaciones: escala 0–10. Nombres de sesión habituales: continuo extensivo (Z2), tempo (Z3), interválico extensivo (Z4), interválico intensivo (Z5). TrainerPlan calcula los vatios y las pulsaciones en las zonas del deportista.