

¡Enhorabuena!, tienes a tu primer cliente como entrenador personal. El sujeto en cuestión tiene 35 años, viene de estar haciendo un entrenamiento de corte cardiovascular y muscular aleatorio (vamos que va al gimnasio y corre de vez en cuando) desde hace 5 años. No tiene patologías ni limitaciones importantes para afrontar ningún tipo de actividad. Ahora bien, se está planteando comenzar a realizar pruebas de larga duración como el triatlón. Se acaba de realizar una prueba de esfuerzo y el informe aporta los siguientes datos:

- VO_{2max} : $40 \text{ ml/kg}^{-1}/\text{min}^{-1}$ (valor obtenido a $5'45''/\text{km}$)
- VT_2 : $29 \text{ ml/kg}^{-1}/\text{min}^{-1}$ (valor obtenido a $6'35''/\text{km}$)
- VT_1 : $18 \text{ ml/kg}^{-1}/\text{min}^{-1}$ (valor obtenido a $7'50''/\text{km}$)

Puede entrenar 5 días a la semana por las tardes ya que las tiene libres. A partir de ahí, contesta las siguientes preguntas razonándolas:

- I. ¿Qué valoración haces de los datos que te entrega de la prueba de esfuerzo y sobre qué factores deberías comenzar a entrenar? ¿Por qué?. ¿Necesitarías tener más datos?**

- II. ¿Harías entrenamiento de fuerza reglado paralelamente al de mejora cardiovascular? ¿Por qué?. En caso afirmativo indica las características generales (tipo de programación, ciclos anuales, ejercicios, etc)**

- III. ¿Por qué volúmenes de entrenamiento semanal y a qué intensidades comenzarías en la carrera? ¿Por qué?**

- IV. Ahora mójate. ¿Qué tiempo crees que necesitaría este sujeto y por qué para poder participar con garantías en un triatlón doble olímpico (1500 natación, 90 bici y media maratón) y hacer menos de 7 horas y 30 minutos?.**