

Programación del entrenamiento aeróbico en rehabilitación cardíaca tras un síndrome coronario agudo en el Hospital Universitario de Navarra

Decisión de protocolo en función de Vatios máximos teóricos:

PROTOCOLO SUBMÁXIMO	
Watts max teóricos	Incremento en protocolo
<50	5+5
50-100	10+10
100-150	15+15
150-200	20+20
200-250	25+25
>250	30+30

TEST 1. PROGRESIVO REHABILITACIÓN CARDIACA

Signos o síntomas, FC > FC máx o lactato > 3 mmol

Lactato > LT1+1,5, BORG > 4

APELLIDOS: _____ Nº _____
 NOMBRE: _____
 EDAD: _____ PESO (Kg): _____
 FECHA: _____ TALLA (m): _____
 FCmax CHN: lat/min **85% FCmax CHN: 0**
 MEDICACIÓN: _____

Protocolo: 3' reposo de pie en la línea de salida

1,6 km/h + 0,4 km/h (2') con 60" de descanso entre estadios. Hasta llegar a 85% CHN

Estadio	Duración	Velocidad (km/h)	FC 1 FC 1	Lactato 1 mmol/l	BORG	Sat	TA
Reposo	0 - 3	0					
1	3 - 5	1,6					
2	5:30 - 7:30	2.0					
3	8:00 - 10:00	2.4					
4	10:30 - 12:30	2.8					
5	13:00 - 15:00	3.2					
6	15:30 - 17:30	3.6					
7	18:00 - 20:00	4.0					
8	20:30 - 22:30	4.4					
9	23:00 - 25:00	4,8					
10	25:30 - 27:30	5,2					
11	28:00 - 30:00	5,6					
12	30:30 - 32:30	6.0					
13	33:00 - 35:00	6,2					
14	35:30 - 37:30	6,6					
15	38:00 - 40:00	6,8					
16	40:30 - 42:30	7,2					
17	43:00 - 45:00	7,6					

TIEMPO TEST: min seg

TEST 1. PROGRESIVO REHABILITACIÓN CARDIACA

Signos o síntomas, FC > FC máx o lactato > 3 mmol/l)

Lactato > LT1+1,5 , BORG > 4

APELLIDOS: N°
 NOMBRE: METS
 EDAD: PESO (Kg):
 FECHA: TALLA (m):
 FCmax CHN: lat/min **85% FCmax CHN: 0**

MEDICACIÓN:

Protocolo: 3' reposo de pie en la línea de salida
 2,4 km/h + 0,6 km/h (2') con 60" de descanso entre estadios. Hasta llegar a 85% CHN

Estadio	Duración	Velocidad (km/h)	FC 1 FC 1	Lactato 1 mmol/l	BORG	Sat	TA
Reposo	0 - 3	0					
1	3 - 5	2,4					
2	5:30 - 7:30	3,0					
3	8:00 - 10:00	3,6					
4	10:30 - 12:30	4,3					
5	13:00 - 15:00	4,9					
6	15:30 - 17:30	5,5					
7	18:00 - 20:00	6,1					
8	20:30 - 22:30	6,7					
9	23:00 - 25:00	7,3					
10	25:30 - 27:30	7,9					
11	28:00 - 30:00	8,5					
12	30:30 - 32:30	9,1					
13	33:00 - 35:00	9,8					
14	35:30 - 37:30	10,4					
15	38:00 - 40:00	11,0					
16	40:30 - 42:30	11,6					
17	43:00 - 45:00	12,2					

TIEMPO TEST: min seg

TEST 1. PROGRESIVO REHABILITACIÓN CARDIACA

Signos o síntomas, FC > FC máx o lactato > 3 mmol

Lactato > LT1+1,5 , BORG > 4

APELLIDOS: _____ Nº _____
 NOMBRE: _____
 EDAD: _____ PESO (Kg): _____
 FECHA: _____ TALLA (m): _____
 FCmax CHN: _____ lat/min **85% FCmax CHN:**

0

 MEDICACIÓN: _____

Protocolo: 3' reposo de pie en la línea de salida
 2,4 km/h + 0,8 km/h (2') con 30" de descanso entre estadios. Hasta llegar a 85% CHI

Estadio	Duración	Velocidad (km/h)	FC 1 FC 1	Lactato 1 mmol/l	BORG	Sat	TA
Reposo	0 - 3	0					
1	3 - 5	2,4					
2	5:30 - 7:30	3,2					
3	8:00 - 10:00	4,0					
4	10:30 - 12:30	4,8					
5	13:00 - 15:00	5,6					
6	15:30 - 17:30	6,4					
7	18:00 - 20:00	7,2					
8	20:30 - 22:30	8,0					
9	23:00 - 25:00	8,8					
10	25:30 - 27:30	9,6					
11	28:00 - 30:00	10,4					
12	30:30 - 32:30	11,2					
13	33:00 - 35:00	12,0					
14	35:30 - 37:30	12,8					
15	38:00 - 40:00	13,6					
16	40:30 - 42:30	14,4					
17	43:00 - 45:00	15,2					

TIEMPO TEST: min seg

TEST 1 PROGRESIVO REHABILITACION CARDIACA

Signos o síntomas, FC > FC máx y lactato > 3,5 mmol
 Lactato > LT1 + 2mmol (valorar FC y BORG) y BORG > 4

APELLIDOS:

NOMBRE: METS máx:

EDAD: PESO (kg):

FECHA: WATTS máx: 0

FC máx CHN: lat/min

MEDICACION:

GLUCEMIA Pulsi

Protocolo: Incremento de 10+10 watts.
 2' reposo sentado en bicicleta. FC, TA y lactato de reposo.
 FC a 10º de fin de estadio. Lactato y BORG fin estadio.
 TA cada 5'.

Estadio	Duración	Watts	FC	Lactato mmol/l	TA	BORG 0-10
	0-2	0				
1	2-4	0				
2	4-6	10				
3	6-8	20				
4	8-10	30				
5	10-12	40				
6	12-14	50				
7	14-16	60				
8	16-18	70				
9	18-20	80				
10	20-22	90				
11	22-24	100				
12	24-26	110				
13	26-28	120				

TIEMPO TEST:	min	seg
WATTS LT1:	FC LT1:	
WATTS LT2:	FC LT2:	

Bici		Tapiz
W	FC	FC

