



* Ejemplo de Modalidades y Especialidades y niveles de intensidad medios en que se compete.

El entrenamiento con la utilización de potenciómetros y determinación de 'Niveles de Intensidad':

Otro procedimiento para determinar una escala de intensidades que aplicar al entrenamiento, es la valoración del índice de intensidad de carga utilizando potenciómetros que valoran en watos (w) el valor del esfuerzo realizado. La gama de aparatos que en la actualidad trabajan utilizando la potencia son diversos (ya hemos hablado más extensamente de ellos en capítulo anterior), entre ellos nos encontramos con los siguientes:

- **'SRM'**: este medidor de potencia es pionero y tiene una gran implantación en el pelotón ciclista desde la década de los años 90. Consiste en un plato dotado de sensores que se instala en la bicicleta y que mediante la utilización de 'celdas de carga' situadas en la estrella donde las bielas transmiten la fuerza a los platos, objetiva la potencia que desarrolla el ciclista en base a la deformación de las células de carga. El equipo consta de un receptor inalámbrico como lector y archivo de datos (potencia, frecuencia cardíaca, velocidad, distancia, frecuencia de pedaleo, calorías consumidas, etc.) y una batería de más de 2.000 horas de duración, sustituible tras su agotamiento. Su índice de error oscila entre + - el 2%.

- El **'Power Tap'** es otro medidor de potencia utilizado en el ciclismo, cuyo fundamento estriba en la adaptación en el buje de la rueda trasera de una 'celda de carga' con transmisor inalámbrico y de un receptor donde como en el caso anterior se pueden archivar y cotejar los datos del trabajo realizado. La memoria archivada, puede ser transferida al ordenador para su posterior análisis al igual que sucede en el SRM. Su índice de error es muy bajo como en el caso anterior.

- El **'Ergomo'** es otro de los medidores que en este caso estima la potencia mediante sensores ópticos que estiman la torsión que sufre el eje de pedalier durante la aplicación de fuerzas en el pedal