

Protocolo Bruce en Rampa
Estudio másPORmenos

Inicio	Ejercicio	Vel (Km/h)	Pendiente (%)	METS (aprox)
Inicio	00:00			1,0
Etapa 1	00:15	1,6	0,0	1,4
Etapa 2	00:30	1,6	1,0	1,6
Etapa 3	00:45	1,6	2,0	1,7
Etapa 4	1:00	1,7	3,0	1,8
Etapa 5	1:15	1,9	4,0	1,9
Etapa 6	1:30	1,9	5,0	2,0
Etapa 7	1:45	1,9	6,0	2,1
Etapa 8	2:00	2,0	7,0	2,2
Etapa 9	2:15	2,2	8,0	2,3
Etapa 10	2:30	2,4	9,0	2,4
Etapa 11	2:45	2,5	10,0	2,5
Etapa 12	3:00	2,7	10,0	2,8
Etapa 13	3:15	2,8	10,0	3,0
Etapa 14	3:30	2,9	11,0	3,3
Etapa 15	3:45	3,0	11,0	3,5
Etapa 16	4:00	3,1	11,0	3,9
Etapa 17	4:15	3,2	11,0	4,0
Etapa 18	4:30	3,2	11,0	4,3
Etapa 19	4:45	3,3	12,0	4,5
Etapa 20	5:00	3,5	12,0	4,9
Etapa 21	5:15	3,7	12,0	5,0
Etapa 22	5:30	3,9	12,0	5,4
Etapa 23	5:45	4,0	12,0	5,6
Etapa 24	6:00	4,0	12,0	5,9
Etapa 25	6:15	4,0	13,0	6,0
Etapa 26	6:30	4,1	13,0	6,3
Etapa 27	6:45	4,2	13,0	6,4
Etapa 28	7:00	4,3	13,0	6,7
Etapa 29	7:15	4,5	14,0	6,8
Etapa 30	7:30	4,7	14,0	7,2
Etapa 31	7:45	4,8	14,0	7,4
Etapa 32	8:00	5,0	14,0	7,8
Etapa 33	8:15	5,1	14,0	7,9
Etapa 34	8:30	5,3	14,0	8,3
Etapa 35	8:45	5,4	14,0	8,4
Etapa 36	9:00	5,5	14,0	8,8
Etapa 37	9:15	5,6	14,0	9,0
Etapa 38	9:30	5,6	14,0	9,3
Etapa 39	9:45	5,7	15,0	9,5
Etapa 40	10:00	5,8	15,0	9,9
Etapa 41	10:15	5,9	15,0	10,1
Etapa 42	10:30	6,1	15,0	10,1
Etapa 43	10:45	6,2	16,0	10,4
Etapa 44	11:00	6,4	16,0	10,4
Etapa 45	11:15	6,4	16,0	11,1
Etapa 46	11_30	6,5	16,0	11,1

Protocolo Bruce en Rampa
Estudio másPORmenos

Etapa 47	11:45	6,7	16,0	11,4
Etapa 48	12:00	6,7	16,0	11,7
Etapa 49	12:15	6,7	16,0	12,5
Etapa 50	12:30	6,9	16,0	12,8
Etapa 51	12:45	6,9	17,0	12,8
Etapa 52	13:00	7,0	17,0	13,1
Etapa 53	13:15	7,0	17,0	13,4
Etapa 54	13:30	7,2	17,0	13,4
Etapa 55	13:45	7,4	18,0	13,4
Etapa 56	14:00	7,5	18,0	13,7
Etapa 57	14:15	7,7	18,0	14,3
Etapa 58	14:30	7,8	18,0	14,3
Etapa 59	14:45	8,0	18,0	14,6
Etapa 60	15:00	8,0	18,0	14,6

Prueba de esfuerzo sin consumo. Los equivalentes son estimados, y siempre SIN sujetarse a la barra.