

[Descargar MP4 test VAM en español cono cada 20 m](#)

escrito por Laurent Colas | 13/12/2021



Descargar MP4 test VAM en español, cono cada 20 m, aceleración de 0.3 km/h cada minuto

Siendo desarrollador informático (Windows, Java, servidores, Android etc...) , cada vez que necesito un programa y que no lo encuentro a un precio abordable, lo desarrollo.

En 2005 necesitando una aplicación para pasar prueba de VAM para Asics, he desarrollado un programa (VMAE) para las pruebas VAM.

Esto misma aplicación me permite hacer ficheros [MP3](#) y MP4 para pasar la pruebas con teléfonos iPhone o Android

Podéis descargar uno de estos ficheros y utilizarlo: [Descarga Fichero MP4](#)

<https://manolo-running-coach.com/wp-content/uploads/2021/12/VAM-MP4-ES-Manolo-running-coach-cono-cada-20m-inicio-8kmh-1.mp4>

Se trata de una prueba similar a la VAMEVAL pero con cambios de velocidades constantes y aceleración de 0.3 km/h cada minuto.

Es la prueba de VAM que se utilizaba también en el laboratorio UBIAE de Véronique Billat en pista como en caminadora.

La primera velocidad es de 8 km/h, la máxima 25 km/h

La preparación es fácil:

1. Encontrar un campo de futbol o una pista de atletismo

2. Poner un cono cada 20 m
3. Poner un corredor por cono
4. Lanzar el MP3
5. Con un silbato informar a cada "beep" del MP3 a los corredores.

El video en el canal YouTube




Los corredores deben acelerar para estar a un cono a cada "beep".





Cuando tiene 5 metros de retraso, el corredor ha llegado a su VAM y debe pararse.

A este momento tenéis que apuntar la última velocidad como su VAM.

Podéis también de la misma manera pasar el test VAM solo con su teléfono, una pista, y conos

Los mejores relojes deportivos Garmin para entrenamiento running y competiciones

Vista previa	Producto	Precio	
	Garmin Forerunner 55 - Reloj inteligente para running con GPS, planes de entrenamiento,...	205,29 EUR 155,99 EUR ✓prime	Añadir a la cesta
	Garmin Venu 2 - Reloj inteligente con GPS, música y deportes, Azul Grafito, 45 mm	378,20 EUR 343,00 EUR ✓prime	Añadir a la cesta
	Garmin fēnix 7 - Reloj GPS multideporte con pantalla táctil y funciones superiores,...	699,99 EUR 535,56 EUR	Añadir a la cesta

Vista previa	Producto	Precio	
	Garmin GPS-Uhr Enduro 2 Titane gris	984,00 EUR 	Añadir a la cesta
	Garmin EPIX 2 - Reloj GPS Multideporte con Pantalla táctil AMOLED, Funciones Superiores, frecuencia...	899,99 EUR 570,16 EUR 	Añadir a la cesta

Manolo Running Coach podrá recibir una comisión por la venta de un producto dentro del programa “Amazon Afiliados”

El test VAM de 5 minutos

Una manera de pasar un test VAM es con la prueba de 5 minutos

Aquí las informaciones y la calculadora del [Test VAM de 5 minutos](#)



Descargar test vam