

ENCUENTRO NACIONAL IBERDROLA



“GESTIÓN DEL TALENTO”

1. Introducción/Justificación	Pág. 3-4
2. Resultados Test	Pág. 5-12
2.1. Nerea Berasategi Plazaola	Pág. 5
2.2. Iratxe Arenal Arribas	Pág. 6
2.3. Laura Durán Morote	Pág. 7
2.4. Marina Echenique Palacios	Pág. 8
2.5. Natalia Castro Santos	Pág. 9
2.6. M ^a del Rocío López Sánchez	Pág. 10
2.7. Sofía Hamad Serra	Pág. 11
2.8. Ángela Ojeda Tebar	Pág. 12

LUGAR:

Centro Nacional de
Tecnificación Deportiva
"Río Esgueva".
Valladolid.



FECHAS:

Del 17 al 19 de marzo.

DEPORTISTAS CONVOCADAS:



***Nota:** para consultar los resultados de una deportista en concreto, haz clic en su foto.

TÉCNICO/AS:



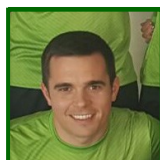
Marina Damblaimcourt
Deportista JJOO Londres '12



Miriam Álvarez
Técnica Federación de Murcia



Ruben de la Fuente
DT Castilla y León



Fernando Martín
Secretario Técnico (FETRI)

OBJETIVOS:

- Adquirir nuevas destrezas deportivas, trabajando con técnicos/as de la FETRI y con otras triatletas iguales o mejores en cuanto a rendimiento.
- Evaluar el nivel físico y técnico, establecer recomendaciones de entrenamientos y realizar test de valoración en natación, ciclismo y carrera a pie.
- Formar a estas jóvenes triatletas en la adquisición de dinámicas del propio deporte, alimentación, descanso, psicología, entrenamientos, etc...

TEST REALIZADOS:

- Natación: 8x200 progresivos.
- Ciclismo: 5 minutos (rodillo).
- Carrera a pie: 3.000 metros.

PROGRAMA TÉCNICO:

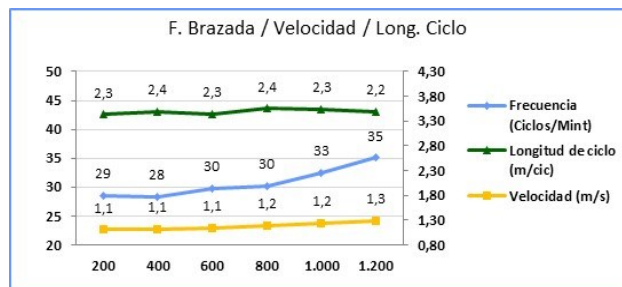


VIERNES	SABADO	DOMINGO
14:00 Recepción y comida 17:00 Reunión Técnica 18:00 Entrenamiento natación 20:30 Cena	9:00 Desayuno 9:30-11:30 Entrevistas deportistas 12:00 Test Natación 14:00 Comida 17:30 Test Carrera 20:30 Cena	9:00 Desayuno 10:00-12:00 Test Ciclismo 12:30 Charla Marina Damblaimcourt 14:00 Comida 15:00 Salida de la Concentración

1- NEREA BERASATEGI PLAZAOLA

Test NATACIÓN: 8X200 progresivas c/3'40"

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1-10)
200	03:01,0	28,5	1,10	2,33	120	3
400	02:58,0	28,4	1,12	2,37	132	4
600	02:54,7	29,8	1,14	2,30	150	5
800	02:48,1	30,2	1,19	2,37	162	7
1000	02:40,8	32,5	1,24	2,29	186	8
1200	02:34,8	35,1	1,29	2,21	216	9
PROMEDIO	02:49,6	30,75	1,18	2,31	161	6



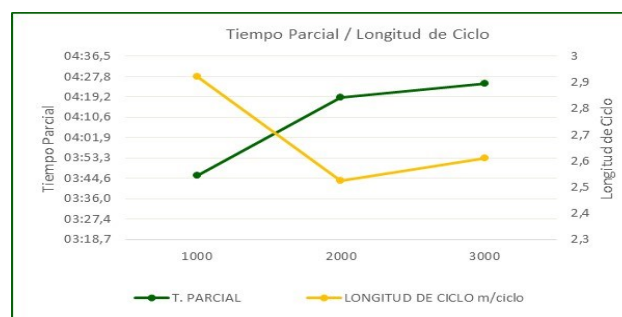
Como corresponde al test, la velocidad va aumentando progresivamente. Sin embargo la longitud de ciclo va disminuyendo. Para suplir ese descenso, la deportista sube la frecuencia de brazada desde 28 ciclos/minuto al inicio de las series hasta llegar a los 35 ciclos/minuto.

Test CICLISMO: 5 MINUTOS MÁXIMA INTENSIDAD

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (1-10)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a Z1b	Entorno Umbral Aeróbico	3 4-5	REG UAE	124 179	129 153
Z2	Z2a Z2b	Entorno Umbral Anaeróbico	6 7-8	<UAN UAN	206 234	177 185
Z3	Z3a Z3b	Entorno al VO2máx	9 10	>UAN VAM	248 275	193 201
Z4	Z4a Z4b	Cap/Pot anaeróbica	- -	AN1 AN2	303 316	sin_fc sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	385	sin_fc

Test CARRERA A PIE: 3000 METROS MÁXIMA INTENSIDAD

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:46,0	90,9	2,9
2000	04:19,0	91,7	2,5
3000	04:25,0	86,7	2,6
PROMEDIO	12:30,0	89,77	2,7

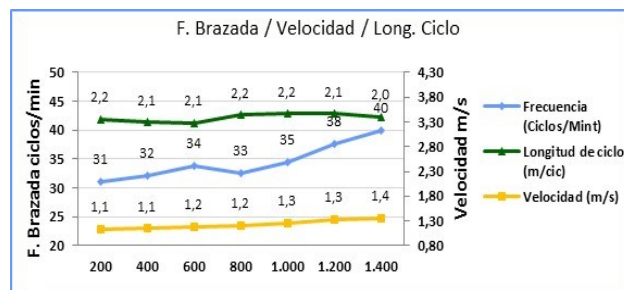


La deportista empieza corriendo el primer 1000 corriendo por debajo de 4 minutos/km, sin embargo ese esfuerzo inicial lo acusa en los dos siguientes kilómetros, en los cuales disminuye su longitud de ciclo al igual que ocurre con la frecuencia de zancada, aunque esto ocurre solo durante el último 1000.

2- IRAXTE ARENAL ARRIBAS

Test NATACIÓN: 8X200 progresivas c/3'40"

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1-10)
200	02:55,0	31,1	1,14	2,20	132	3
400	02:54,0	32,2	1,15	2,14	138	4
600	02:49,0	33,9	1,18	2,09	150	5
800	02:45,0	32,6	1,21	2,23	156	6
1000	02:38,0	34,5	1,27	2,20	162	8
1200	02:30,0	37,6	1,33	2,13	174	9
1400	02:27,0	40	1,36	2,04	180	10
PROMEDIO	02:42,6	34,56	1,24	2,15	156	6



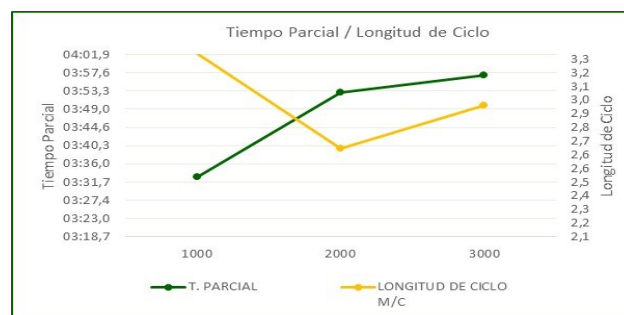
La deportista mantiene una longitud de brazada mas o menos constante, por lo que para aumentar la velocidad de desplazamiento y progresar en cada una de las series se debe a la modificación de la frecuencia desde 31 ciclos/minuto en el primer 200 hasta los 40 ciclos/minuto de la séptima repetición.

Test CICLISMO: 5 MINUTOS MÁXIMA INTENSIDAD

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (1-10)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	124	115
	Z1b		4-5	UAE	179	135
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	207	155
	Z2b		7-8	UAN	235	162
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	248	168
	Z3b		10	VAM	276	175
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	304	sin_fc
	Z4b		-	AN2	317	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	386	sin_fc

Test CARRERA A PIE: 3000 METROS MÁXIMA INTENSIDAD

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:33,0	85,2	3,3
2000	03:53,0	96	2,7
3000	03:57,0	85,3	3,0
PROMEDIO	11:23,0	88,83	3,0

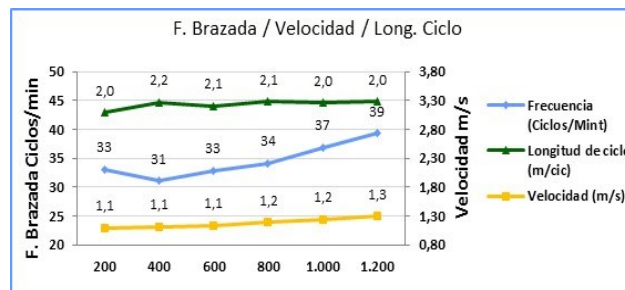


El primer 1000 del test es bastante mas rápido que los dos anteriores. Durante el segundo parcial, la deportista disminuye su longitud de ciclo a la vez que aumenta la frecuencia de zancada para evitar en la medida de lo posible la disminución de la velocidad. Durante la última parte, vuelve a bajar su frecuencia de zancada, pero a su vez modifica la longitud de la misma, consiguiendo estabilizar el ritmo.

3- LAURA DURÁN MOROTE

Test NATACIÓN: 8X200 progresivas c/3'40"

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1-10)
200	03:02,0	33,1	1,10	1,99	120	3
400	02:59,0	31,1	1,12	2,16	126	4
600	02:56,0	32,9	1,14	2,07	156	6
800	02:48,0	34,1	1,19	2,09	156	7
1000	02:41,0	36,9	1,24	2,02	168	9
1200	02:34,0	39,3	1,30	1,98	174	10
PROMEDIO	02:50,0	34,57	1,18	2,05	150	7



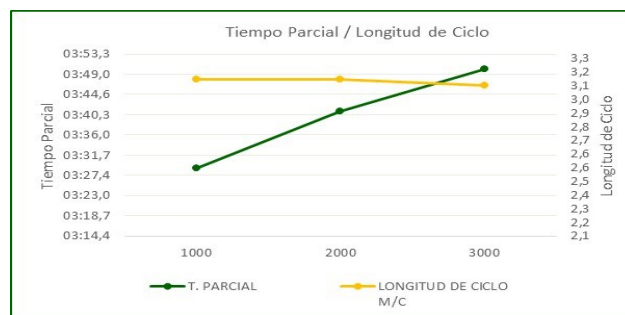
A medida que van transcurriendo las repeticiones de 200m y la velocidad aumenta también lo hace a su vez la frecuencia de brazada. Por otra parte, en la longitud de ciclo apenas hay variaciones, manteniéndose siempre cercana a 2 metros/ciclo.

Test CICLISMO: 5 MINUTOS MÁXIMA INTENSIDAD

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (1-10)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	142	122
	Z1b		4-5	UAE	205	145
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	237	167
	Z2b		7-8	UAN	269	174
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	284	182
	Z3b		10	VAM	316	189
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	348	sin_fc
	Z4b		-	AN2	363	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	442	sin_fc

Test CARRERA A PIE: 3000 METROS MÁXIMA INTENSIDAD

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:29,0	91,7	3,1
2000	03:41,0	86,7	3,1
3000	03:50,0	84,3	3,1
PROMEDIO	11:00,0	87,57	3,1

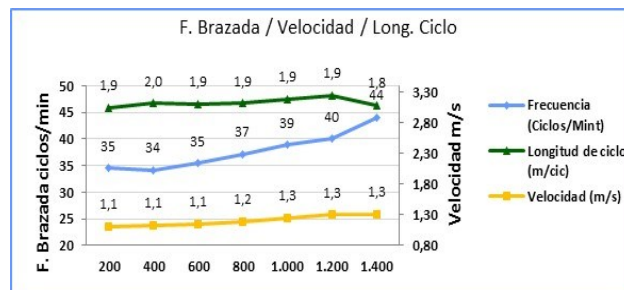


La deportista aguanta la longitud de ciclo durante todo el 3000, pero sin embargo la frecuencia de ciclos/minuto va disminuyendo poco a poco. Por lo tanto la velocidad de desplazamiento se ve afectada siendo cada vez mas baja en cada 1000.

4- MARINA ECHENIQUE PALACIOS

Test NATACIÓN: 8X200 progresivas c/3'40"

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1-10)
200	02:59,8	34,5	1,11	1,93	144	4
400	02:57,1	34,2	1,13	1,98	156	6
600	02:53,9	35,4	1,15	1,95	162	6
800	02:48,1	37,1	1,19	1,93	174	7
1000	02:40,0	38,9	1,25	1,93	192	8
1200	02:34,1	40	1,30	1,95	204	9
1400	02:33,5	44,1	1,31	1,78	204	10
PROMEDIO	02:46,6	37,74	1,21	1,92	177	7



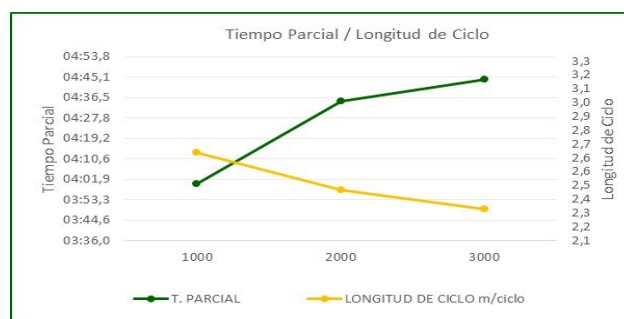
Durante las seis primeras series la deportista mantiene un longitud de ciclo en 1.9 metros/ciclo, por lo que el aumento de velocidad se debe al aumento de la frecuencia de brazada. En la última repetición aparece un claro descenso de la longitud de ciclo y por consiguiente debe haber un gran cambio de la frecuencia de brazada para seguir progresando en los tiempos.

Test CICLISMO: 5 MINUTOS MÁXIMA INTENSIDAD

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (1-10)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a Z1b	Entorno Umbral Aeróbico	3 4-5	REG UAE	122 176	120 141
Z2	Z2a Z2b	Entorno Umbral Anaeróbico	6 7-8	<UAN UAN	203 230	163 170
Z3	Z3a Z3b	Entorno al VO2máx	9 10	>UAN VAM	244 271	177 184
Z4	Z4a Z4b	Cap/Pot anaeróbica	- -	AN1 AN2	298 312	sin_fc sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	379	sin_fc

Test CARRERA A PIE: 3000 METROS MÁXIMA INTENSIDAD

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	04:00,0	93,4	2,7
2000	04:35,0	89,8	2,4
3000	04:44,0	91,7	2,3
PROMEDIO	13:19,0	91,63	2,5

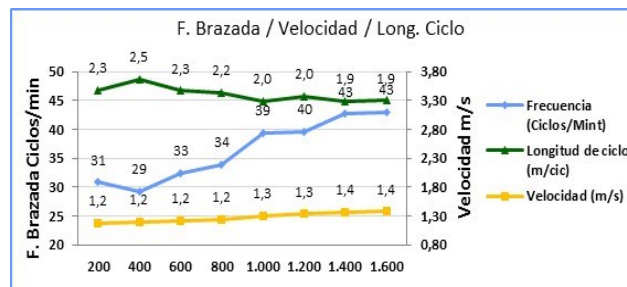


Durante todo el test, la frecuencia de ciclos por minuto permanece sin grandes variaciones, pero sin embargo la longitud si que sufre cambios, descendiendo progresivamente y con ello los parciales de cada 1000 van siendo poco a poco mayores.

5– NATALIA CASTRO SANTOS

Test NATACIÓN: 8X200 progresivas c/3'40"

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1-10)
200	02:49,0	30,9	1,18	2,30	144	5
400	02:46,0	29,3	1,20	2,47	126	4
600	02:44,0	32,5	1,22	2,25	126	5
800	02:41,2	34	1,24	2,19	132	6
1000	02:32,8	39,4	1,31	1,99	138	7
1200	02:28,9	39,7	1,34	2,03	150	7
1400	02:26,4	42,7	1,37	1,92	162	8
1600	02:24,9	43	1,38	1,92	174	9
PROMEDIO	02:36,7	36,44	1,28	2,13	144	6



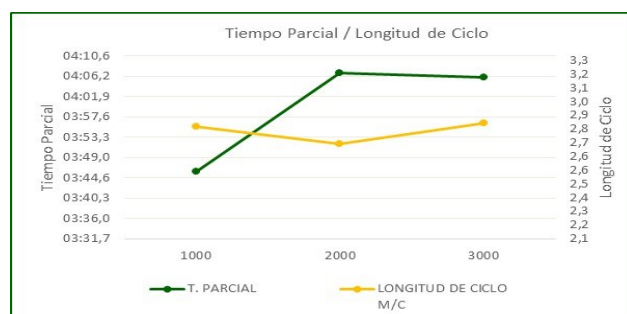
La deportista muestra valores muy alejados entre la frecuencia de brazada de las primeras repeticiones respecto de las últimas. Durante la primera fase del test, el deslizamiento es mayor y a medida que la exigencia de las series sube, comienza a nadar de forma mas continua, sin tanto deslizamiento, y es por ello por lo que la longitud de ciclo es menor en las últimas series de 200m.

Test CICLISMO: 5 MINUTOS MÁXIMA INTENSIDAD

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (1-10)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	114	125
	Z1b		4-5	UAE	165	147
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	191	170
	Z2b		7-8	UAN	216	178
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	229	185
	Z3b		10	VAM	254	193
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	279	sin_fc
	Z4b		-	AN2	292	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	356	sin_fc

Test CARRERA A PIE: 3000 METROS MÁXIMA INTENSIDAD

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:46,0	93,6	2,8
2000	04:07,0	89,3	2,7
3000	04:06,0	85,3	2,9
PROMEDIO	11:59,0	89,40	2,8

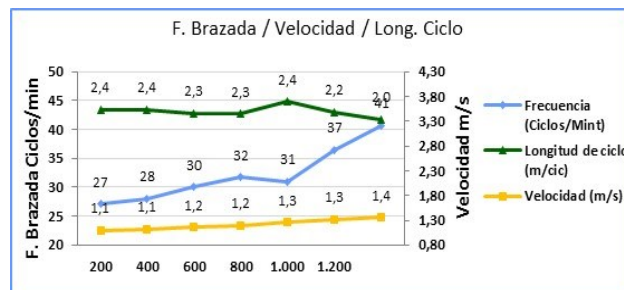


El ritmo del primer 1000 del test es superior respecto a los otros parciales. La segunda parte del test, se mantiene la velocidad pero con variaciones en la frecuencia, la cual va disminuyendo progresivamente y sin embargo la longitud de ciclo es la mas alta al final de la prueba.

6– M^a DEL ROCÍO LÓPEZ SÁNCHEZ

Test NATACIÓN: 8X200 progresivas c/3'40"

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1-10)
200	03:02,0	27,1	1,10	2,43	132	2
400	02:58,0	28	1,12	2,41	138	7
600	02:53,0	30	1,16	2,31	144	8
800	02:48,0	31,7	1,19	2,25	150	6
1000	02:39,0	31	1,26	2,43	156	8
1200	02:32,0	36,5	1,32	2,16	168	9
1400	02:28,0	40,7	1,35	1,99	180	10
PROMEDIO	02:45,7	32,14	1,21	2,29	153	7



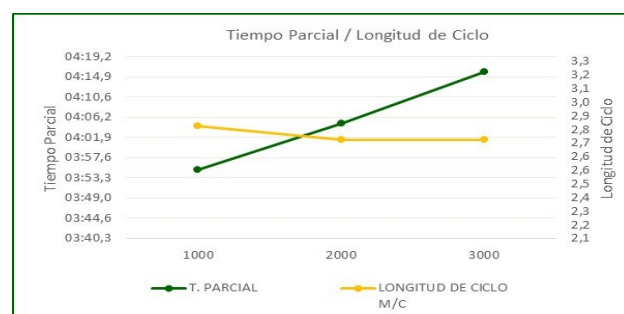
Como se puede observar en la gráfica, la frecuencia de brazada va aumentando ligeramente hasta las dos últimas series donde sube de forma drástica y con ello disminuye el desplazamiento por ciclo, llegando a una diferencia de casi 0.5 metros entre la primera serie y la última.

Test CICLISMO: 5 MINUTOS MÁXIMA INTENSIDAD

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (1-10)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a Z1b	Entorno Umbral Aeróbico	3 4-5	REG UAE	122 176	122 145
Z2	Z2a Z2b	Entorno Umbral Anaeróbico	6 7-8	<UAN UAN	203 230	167 174
Z3	Z3a Z3b	Entorno al VO2máx	9 10	>UAN VAM	243 270	182 189
Z4	Z4a Z4b	Cap/Pot anaeróbica	- -	AN1 AN2	297 311	sin_fc sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	378	sin_fc

Test CARRERA A PIE: 3000 METROS MÁXIMA INTENSIDAD

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:55,0	89,8	2,8
2000	04:05,0	89	2,8
3000	04:16,0	85,2	2,8
PROMEDIO	12:16,0	88,00	2,8

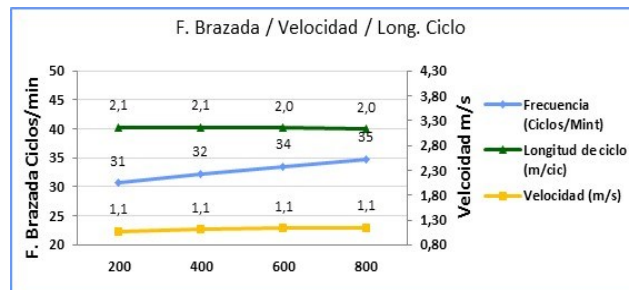


Durante todo el test, la deportista mantiene una longitud de ciclo 2.8 m/ciclo, sin embargo el ritmo va disminuyendo progresivamente. Por lo tanto, la frecuencia de ciclos por minuto va cayendo a medida que transcurre cada 1000.

7- SOFÍA HAMAD SERRA

Test NATACIÓN: 8X200 progresivas c/3'40"

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1-10)
200	03:07,0	30,7	1,07	2,09	150	5
400	03:01,0	32,2	1,10	2,06	162	3
600	02:57,0	33,5	1,13	2,02	162	5
800	02:54,0	34,8	1,15	1,98	168	9
PROMEDIO	02:59,7	32,80	1,11	2,04	161	6



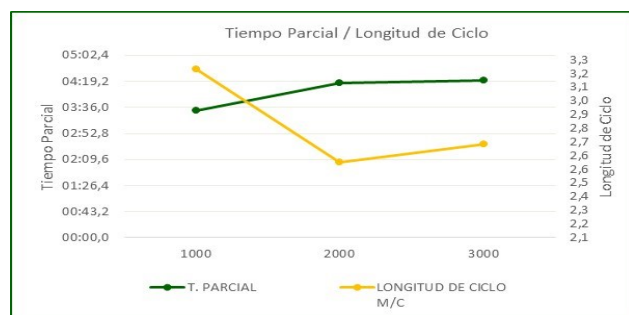
La deportista mantiene prácticamente estable la longitud de ciclo durante las cuatro repeticiones, supliendo la progresión con un aumento constante de la frecuencia de brazada, que llega a ser cuatro ciclos por minuto mas entre la primera y la última serie de 200m.

Test CICLISMO: 5 MINUTOS MÁXIMA INTENSIDAD

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (1-10)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a Z1b	Entorno Umbral Aeróbico	3 4-5	REG UAE	134 193	130 154
Z2	Z2a Z2b	Entorno Umbral Anaeróbico	6 7-8	<UAN UAN	223 252	178 186
Z3	Z3a Z3b	Entorno al VO2máx	9 10	>UAN VAM	267 297	194 202
Z4	Z4a Z4b	Cap/Pot anaeróbica	- -	AN1 AN2	327 342	sin_fc sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	416	sin_fc

Test CARRERA A PIE: 3000 METROS MÁXIMA INTENSIDAD

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:31,0	88,6	3,2
2000	04:17,0	90	2,6
3000	04:21,0	84,7	2,7
PROMEDIO	12:09,0	87,77	2,8

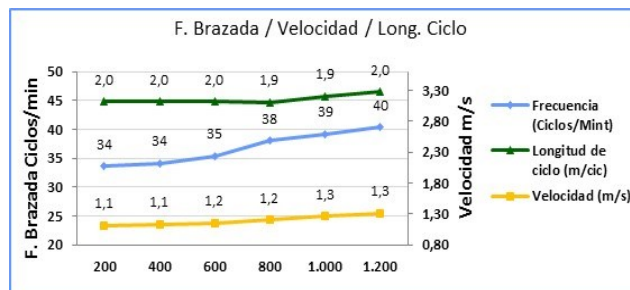


La deportista inicia el test a un ritmo muy elevado, con una zancada muy amplia. Sin embargo, a medida que transcurren los metros, el ritmo va disminuyendo y la longitud de ciclo cae rápidamente, para mantenerse mas o menos estable en la segunda mitad del test.

8– ÁNGELA OJEDA TEBAR

Test NATACIÓN: 8X200 progresivas c/3'40"

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1-10)
200	02:59,2	33,6	1,12	2,00	120	4
400	02:56,6	34,2	1,13	1,98	132	5
600	02:52,5	35,4	1,16	1,96	138	7
800	02:45,9	38,1	1,20	1,90	144	7
1000	02:38,3	39,2	1,27	1,94	156	8
1200	02:32,3	40,4	1,32	1,95	168	9
PROMEDIO	02:47,5	36,82	1,20	1,95	143	7



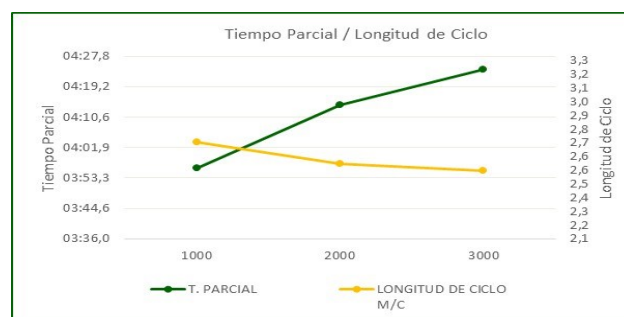
En la gráfica se puede observar que la longitud de ciclo se mantiene estable durante todo el test, por lo tanto la principal causa del cambio de velocidad de la deportista se debe a la modificación de la frecuencia de brazada a medida que transcurren las series.

Test CICLISMO: 5 MINUTOS MÁXIMA INTENSIDAD

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (1-10)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	113	121
	Z1b		4-5	UAE	163	143
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	188	165
	Z2b		7-8	UAN	213	172
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	226	180
	Z3b		10	VAM	251	187
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	276	sin_fc
	Z4b		-	AN2	289	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	351	sin_fc

Test CARRERA A PIE: 3000 METROS MÁXIMA INTENSIDAD

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:56,0	93	2,7
2000	04:14,0	91	2,6
3000	04:24,0	89,2	2,5
PROMEDIO	12:34,0	91,07	2,6



Tanto la frecuencia de zancada como la longitud de ciclo van disminuyendo progresivamente a medida que transcurre el test, por lo que la velocidad de desplazamiento se ve afectada de forma clara si se compara los primeros 1000m en relación con los últimos.

