

## Concentración Junior 2017 \_ Actuación 3

Federación Española de Triatlón \_ Programa Nacional



### PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón

 **LaLiga4Sports**  
LaLiga con el Deporte Español

 **IBERDROLA**

 **austral**

 **TM**  
Grupo Inmobiliario

## ÍNDICE. CONCENTRACIÓN JUNIOR 2017

|                                                          |              |
|----------------------------------------------------------|--------------|
| Portada.....                                             | Pág. 1       |
| Índice.....                                              | Pág. 2       |
| Fotografía.....                                          | Pág. 2       |
| Descripción del programa.....                            | Pág. 3       |
| Percepción subjetiva del esfuerzo (RPE) en triatlón..... | Pág. 4       |
| Código de deportistas y técnicos.....                    | Pág. 5       |
| Horarios.....                                            | Pág. 6       |
| Comparativas.....                                        | Pág. 7 - 12  |
| Test 3000m carrera.....                                  | Pág. 13 - 20 |
| Test 8x200m natación progresivos.....                    | Pág. 21 - 28 |
| Test 5 minutos ciclismo.....                             | Pág. 29 - 36 |

### PATROCINADORES PRINCIPALES





#### PATROCINADORES PRINCIPALES



## Descripción del Programa. Concentración JUNIOR 2017

### Organiza:

El PNTD de la Federación Española de Triatlón. Lugar: CAR CSD MADRID. Avda del Greco s/n. 28040 Madrid. Tlf 915896600/6700. Alojamiento en Residencia Blume.

### Justificación:

Es la primera concentración después de realizar la Toma de Tiempos en cada una de las Comunidades Autónomas. Los deportistas son seleccionados en función de los resultados en dicha Toma de Tiempos 2017.

### Número de participantes:

Participarán en esta actuación 4 triatletas masculinos y 4 de triatletas femeninas de categoría junior.

### Técnicos:

- Iñaki Arenal: Director técnico.
- Benito de Torres: Técnico CAR Madrid.
- Andreu Marimón: Técnico CAR Sant Cugat.
- Jonathan Cancela: Técnico Centro de Tecnificación Gallego.
- Adrián Ruano: Técnico CAR Madrid y responsable del Programa de Tecnificación.

### Presupuesto:

Corre a cargo del PNTD de la Federación Española de Triatlón.

### Objetivos:

- Valorar la capacidad aeróbica según unos indicadores de referencia.
- Utilizar esta concentración como 2º nivel para filtrar posibles talentos deportivos.
- Dar a conocer los perfiles buscados en natación y carrera para estas edades.

### Contenidos:

- En natación: Test 8x200 metros progresivos.
- En carrera: Test 3000 metros lisos.
- En ciclismo: Test 5 minutos.

### Recursos materiales:

Piscina de 50 metros y pista de atletismo de 400 metros, Bicicleta, rodillo, cronómetros, pulsómetros, powertap y hojas de observación.

### Evaluación:

Para cada prueba se establece una valoración individual y otra comparativa con el grupo por géneros.

### Resultados:

Se elabora un informe individual de cada deportista. Todos los resultados son publicados en la plataforma de tecnificación de la web de la FETRI.

## PATROCINADORES PRINCIPALES

## RPE. Percepción Subjetiva del Esfuerzo

| RPE | Indicadores | Natación |                                 | Ciclismo |                                 | Carrera |                           |
|-----|-------------|----------|---------------------------------|----------|---------------------------------|---------|---------------------------|
| 10  | EXTREMO     | Z5       | Velocidad                       | Z5       | Velocidad                       | Z5      | Velocidad                 |
| 9   |             | Z4       | -                               | Z4       | -                               | Z4      | -                         |
| 8   | MUY DURO    | Z3b      | Sensación fin incremental 8x200 | Z3b      | Sensación fin de incremental    | Z3b     | Test de 5'                |
| 7   |             | Z3a      | Sensación Tri sprint            | Z3a      | Sensación me sacan de punto     | Z3a     | Ritmo tri sprint          |
| 5-6 | MEDIO       | Z2b      | Sensación velocidad T30'        | Z2a      | Ritmo tri olímpico sin drafting | Z2a     | Ritmo 21km Media          |
| 4   |             | Z2a      | Ritmo IronMan                   | Z2a      | Ritmo incomodo                  | Z2a     | Sensación no voy despacio |
| 3   | LIGERO      | Z1b      | Ritmo habitual de nado indiv    | Z1b      | Sensación a marcheta            | Z1b     | Sensación fácil.          |
| 2   |             | Z1a      | Regenerativo                    | Z1a      | Regenerativo                    | Z1a     | Regenerativo              |

### PATROCINADORES PRINCIPALES

## Deportistas y Técnicos Convocados

### Categoría Masculina:

- 1M Daniel Rodríguez Borreguero
- 2M Ander Noain Lacamara
- 3M Pablo Jiménez Vega
- 4M Guillem Montiel Moreno

### Categoría Femenina:

- 1F Claudia Pérez Pay
- 2F Laura Cañero Arroyo
- 3F Laia Riudavets Victory
- 4F Tania Álvarez Gómez

### Técnicos:

- 1T Andreu Marimón
- 2T Jonathan Cancela
- 3T Adrián Ruano



### PATROCINADORES PRINCIPALES

## Horarios

### VIERNES 17 MARZO

#### Tarde

- 14:00 h. Incorporación.
- 16:00 h. Charla AEPSAD "Dopaje: lo que debes saber"
- 18:00 h. Entreno de natación y filmación.
- 21:00 h. Cena.

### SABADO 18 MARZO

#### Mañana

- 07:00 h. Desayuno.
- 09:30 h. Test 5 minutos ciclismo.
- 14:00 h. Comida y descanso.

#### Tarde

- 17:00 h. Test. Natación 8x200 m progresivos.
- 21:00 h. Cena.
- 22:00 h. Descanso.

### DOMINGO 19 MARZO

#### Mañana

- 07:30 h. Desayuno.
- 10:00 h. Test Carrera. 3000 metros
- 13:00 h. Almuerzo y salida.

### PATROCINADORES PRINCIPALES

### Test 3000 metros Carrera a pie. Comparación Grupal Masculino

| COMPARATIVA TEST 3000M MASCULINO<br>CARRERA RITMO LIBRE | TIEMPO  | VELOCIDAD<br>MIN/KM | FRECUENCIA<br>C/MIN | LONGITUD<br>DE CICLO | FRECUENCIA<br>CARDIACA | RPE |
|---------------------------------------------------------|---------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-----|
| 1M Daniel Rodríguez Borreguero                          | 09:36,0 | 03:12               | 90,6                | 3,4                  | 185                    | 9   |
| 2M Ander Noain Lacamara                                 | 09:16,0 | 03:05               | 102                 | 3,2                  | 186                    | 10  |
| 3M Pablo Jiménez Vega                                   | 10:45,0 | 03:35               | 85,9                | 3,2                  | 193                    | 10  |
| 4M Guillem Montiel Moreno                               | 09:04,0 | 03:01               | 97,4                | 3,4                  | 195                    | 10  |
| PROMEDIO                                                | 09:40,3 | 03:13               | 94                  | 3,3                  | 190                    | 10  |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 3000 metros Carrera a pie. Comparación Grupal Femenino

| COMPARATIVA TEST 3000M FEMENINO<br>CARRERA RITMO LIBRE | TIEMPO  | VELOCIDAD<br>MIN/KM | FRECUENCIA<br>C/MIN | LONGITUD<br>DE CICLO | FRECUENCIA<br>CARDIACA | RPE |
|--------------------------------------------------------|---------|---------------------|---------------------|----------------------|------------------------|-----|
| 1F Claudia Pérez Pay                                   | 12:13,0 | 04:04               | 85,0                | 2,9                  | 190                    | 8   |
| 2F Laura Cañero Arroyo                                 | 13:27,0 | 04:29               | 87,0                | 2,6                  | 192                    | 10  |
| 3F Laia Riudavets Victory                              | 11:37,0 | 03:52               | 91,5                | 2,8                  | 197                    | 9   |
| 4F Tania Álvarez Gómez                                 | 11:15,0 | 03:45               | 100,9               | 2,6                  | 198                    | 10  |
| PROMEDIO                                               | 12:18,3 | 04:06               | 91                  | 2,7                  | 193                    | 9   |



PATROCINADORES PRINCIPALES

### Test 8x200 metros Natación. Comparación Grupal Masculino

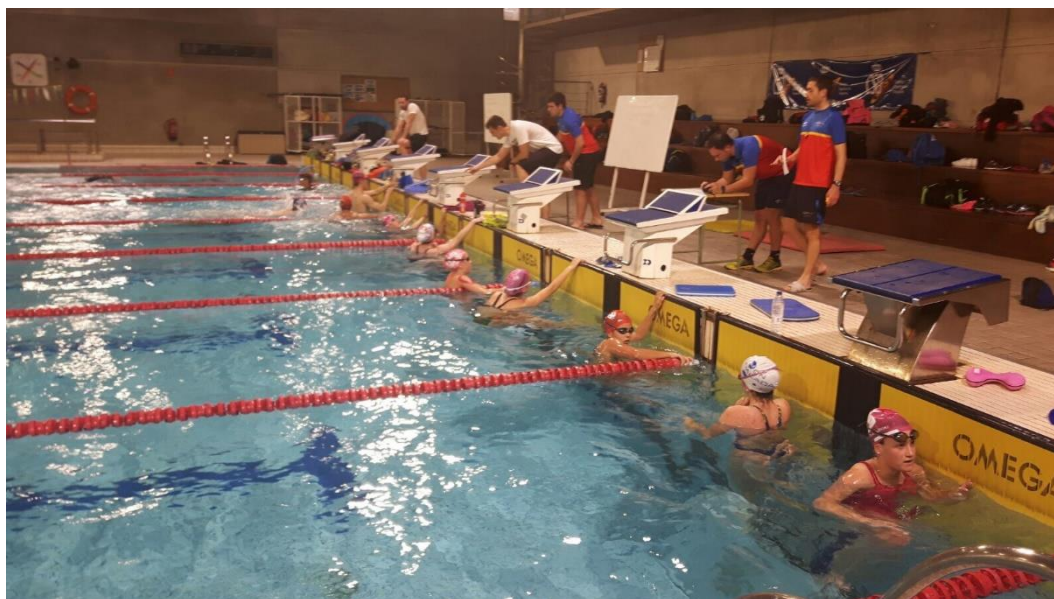
| COMPARATIVA TEST 8X200M MASC NATC c/3'30''<br>(3:00, 2:53, 2:46, 2:39, 2:32, 2:25, 2:18, 2:11, 2:06) | Tiempo<br>Mejor 200 | Frecuencia<br>(Cic/Min) | Longitud<br>de ciclo<br>(m/cic) | Frecuencia<br>Cardíaca<br>Máx | RPE (1 - 10) |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------|
| 1M Daniel Rodríguez Borreguero                                                                       | 02:15,0             | 35                      | 2,54                            | 168                           | 9            |
| 2M Ander Noain Lacamara                                                                              | 02:12,0             | 49                      | 1,86                            | 186                           | 10           |
| 3M Pablo Jiménez Vega                                                                                | 02:27,0             | 36                      | 2,27                            | 180                           | 9            |
| 4M Guillem Montiel Moreno                                                                            | 02:05,0             | 44                      | 2,18                            | 174                           | 10           |
| PROMEDIO                                                                                             | 02:14,8             | 41,0                    | 2,21                            | 177                           | 10           |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

### Test 8x200 metros Natación. Comparación Grupal Femenino

| COMPARATIVA TEST 8X200M FEM NAT c/3'40''<br>(3:07, 3:00, 2:53, 2:46, 2:39, 2:32, 2:25, 2:18, 2:11) | Tiempo<br>Mejor 200 | Frecuencia<br>(Cic/Min) | Longitud<br>de ciclo<br>(m/cic) | Frecuencia<br>Cardíaca<br>Máx | RPE (1 - 10) |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------------|---------------------------------|-------------------------------|--------------|
| 1F Claudia Pérez Pay                                                                               | 02:18,0             | 40                      | 2,17                            | 174                           | 8            |
| 2F Laura Cañero Arroyo                                                                             | 02:34,0             | 40                      | 1,95                            | 180                           | 9            |
| 3F Laia Riudavets Victory                                                                          | 02:38,0             | 41                      | 1,85                            | 150                           | 9            |
| 4F Tania Álvarez Gómez                                                                             | 02:38,0             | 37                      | 2,05                            | 168                           | 9            |
| PROMEDIO                                                                                           | 02:32,0             | 39,5                    | 2,01                            | 168                           | 9            |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

### Test 5 minutos Ciclismo. Comparación Grupal

| COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Masculino; Bici (rodillo) | Potencia Media (W) | Potencia Máxima (W) | Wattios kg (P.Medio/kg) | F. Cardíaca Máx | F. Cardíaca Med | F. Cardíaca al minuto | RPE (1-10) |
|----------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|------------|
| 1M Daniel Rodríguez Borreguero                                 | 336                | 564                 | 4,3                     | 192             | 179             | 149                   | 9          |
| 2M Ander Noain Lacamara                                        | 360                | 489                 | 5,1                     | 181             | 175             | 142                   | 10         |
| 3M Pablo Jiménez Vega                                          | 325                | 536                 | 4,6                     | 195             | 187             | 174                   | 10         |
| 4M Guillem Montiel Moreno                                      | 334                | 487                 | 5,9                     | 193             | 186             | 151                   | 10         |
| PROMEDIO                                                       | 339                | 519                 | 5,0                     | 190             | 182             | 154                   | 10         |

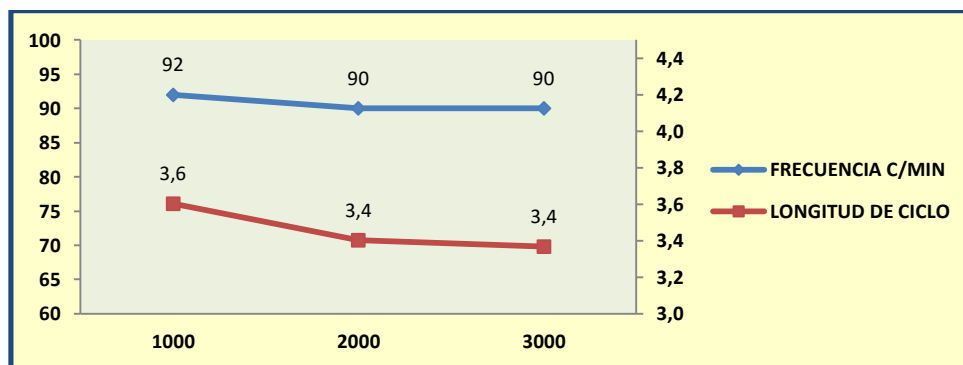
| COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Femenino; Bici (rodillo) | Potencia Media (W) | Potencia Máxima (W) | Wattios kg (P.Medio/kg) | F. Cardíaca Máx | F. Cardíaca Med | F. Cardíaca al minuto | RPE (1-10) |
|---------------------------------------------------------------|--------------------|---------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------------|------------|
| 1F Claudia Pérez Pay                                          | 224                | 279                 | 3,8                     | 193             | 177             | 164                   | 10         |
| 2F Laura Cañero Arroyo                                        | 183                | 277                 | 3,4                     | 192             | 185             | 167                   | 10         |
| 3F Laia Riudavets Victory                                     | 213                | 391                 | 4,2                     | 184             | 179             | 158                   | 10         |
| 4F Tania Álvarez Gómez                                        | 213                | 386                 | 4,1                     | 186             | 179             | 171                   | 10         |
| PROMEDIO                                                      | 208                | 333                 | 3,9                     | 189             | 180             | 165                   | 10         |

#### PATROCINADORES PRINCIPALES

**Informes Individuales. Test 3000 metros Carrera a Pie**

|        |                             |                        |
|--------|-----------------------------|------------------------|
| Nombre | Daniel Rodríguez Borreguero | Análisis 3000m Carrera |
| Tiempo | 09:35,0                     |                        |

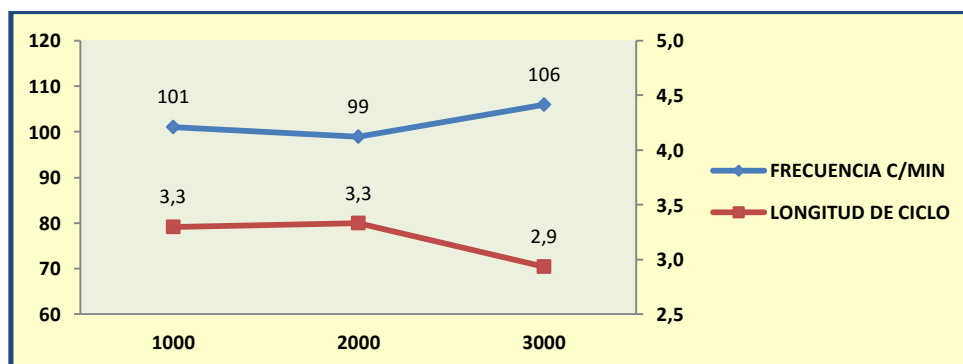
| PARCIALES | T. PARCIAL | FRECUENCIA C/MIN | LONGITUD DE CICLO | RPE: 9     |
|-----------|------------|------------------|-------------------|------------|
| 1000      | 03:01,0    | 92               | 3,6               |            |
| 2000      | 03:16,0    | 90               | 3,4               |            |
| 3000      | 03:18,0    | 90               | 3,4               | Pulso: 185 |
| PROMEDIO  | 09:35,0    | 90,6             | 3,5               |            |



**PATROCINADORES PRINCIPALES**

|        |                      |                        |
|--------|----------------------|------------------------|
| Nombre | Ander Noain Lacamara | Análisis 3000m Carrera |
| Tiempo | 09:15,0              |                        |

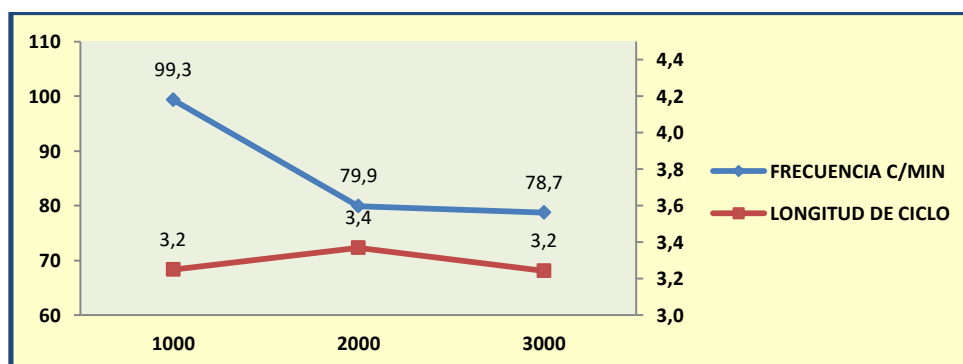
| PARCIALES | T. PARCIAL | FRECUENCIA C/MIN | LONGITUD DE CICLO |            |
|-----------|------------|------------------|-------------------|------------|
| 1000      | 03:00,0    | 101              | 3,3               |            |
| 2000      | 03:02,0    | 99               | 3,3               | RPE: 10    |
| 3000      | 03:13,0    | 106              | 2,9               |            |
| PROMEDIO  | 09:15,0    | 102,0            | 3,2               | Pulso: 186 |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

|        |                    |  |                        |
|--------|--------------------|--|------------------------|
| Nombre | Pablo Jiménez Vega |  | Análisis 3000m Carrera |
| Tiempo | 10:44,0            |  |                        |

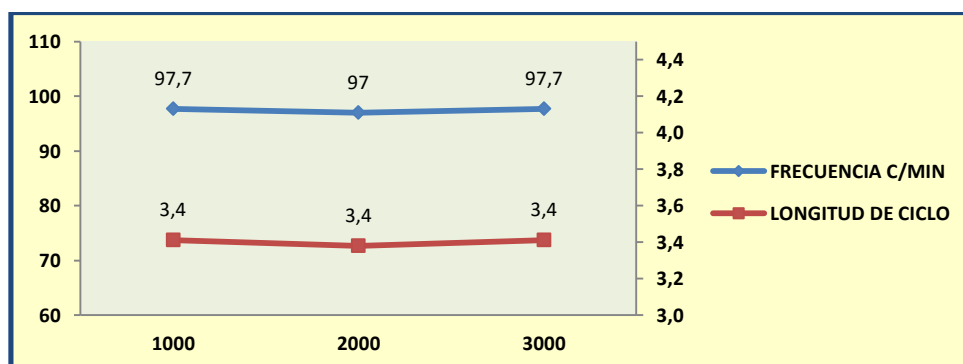
| PARCIALES | T. PARCIAL | FRECUENCIA C/MIN | LONGITUD DE CICLO | RPE: 10    |
|-----------|------------|------------------|-------------------|------------|
| 1000      | 03:06,0    | 99,3             | 3,2               |            |
| 2000      | 03:43,0    | 79,9             | 3,4               |            |
| 3000      | 03:55,0    | 78,7             | 3,2               | Pulso: 193 |
| PROMEDIO  | 10:44,0    | 85,9             | 3,3               |            |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

|        |                        |                        |
|--------|------------------------|------------------------|
| Nombre | Guillem Montiel Moreno | Análisis 3000m Carrera |
| Tiempo | 09:03,0                |                        |

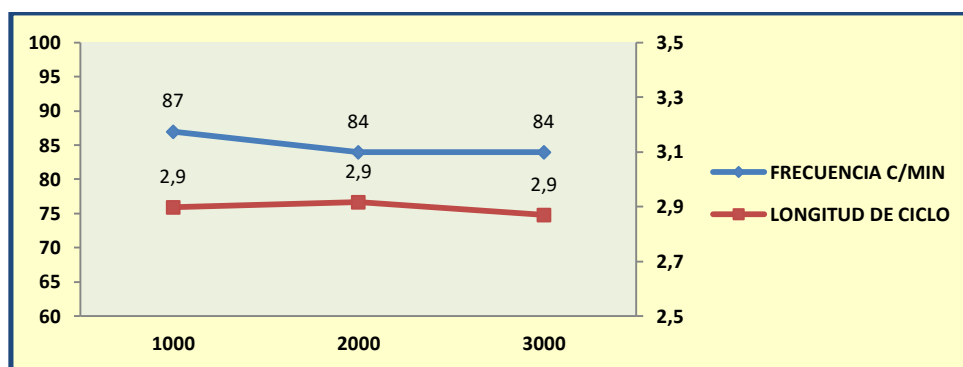
| PARCIALES | T. PARCIAL | FRECUENCIA C/MIN | LONGITUD DE CICLO |            |
|-----------|------------|------------------|-------------------|------------|
| 1000      | 03:00,0    | 97,7             | 3,4               | RPE: 10    |
| 2000      | 03:03,0    | 97               | 3,4               |            |
| 3000      | 03:00,0    | 97,7             | 3,4               |            |
| PROMEDIO  | 09:03,0    | 97,4             | 3,4               | Pulso: 195 |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

|        |                   |  |                        |
|--------|-------------------|--|------------------------|
| Nombre | Claudia Pérez Pay |  | Análisis 3000m Carrera |
| Tiempo | 12:12,0           |  |                        |

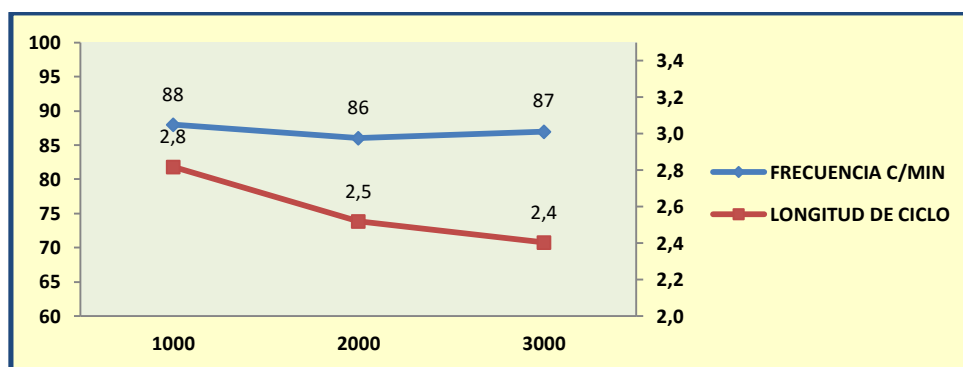
| PARCIALES | T. PARCIAL | FRECUENCIA C/MIN | LONGITUD DE CICLO |            |
|-----------|------------|------------------|-------------------|------------|
| 1000      | 03:58,0    | 87               | 2,9               | RPE: 89    |
| 2000      | 04:05,0    | 84               | 2,9               |            |
| 3000      | 04:09,0    | 84               | 2,9               |            |
| PROMEDIO  | 12:12,0    | 85,0             | 2,9               | Pulso: 190 |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

|        |                     |  |                        |
|--------|---------------------|--|------------------------|
| Nombre | Laura Cañero Arroyo |  | Análisis 3000m Carrera |
| Tiempo | 13:26,0             |  |                        |

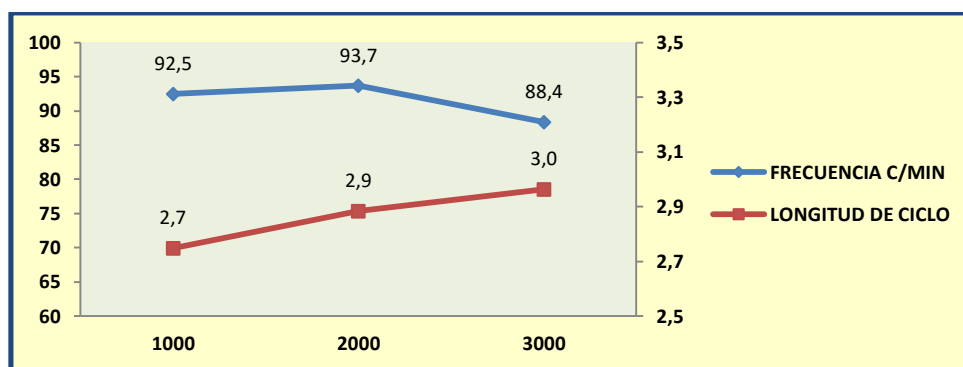
| PARCIALES | T. PARCIAL | FRECUENCIA C/MIN | LONGITUD DE CICLO | RPE: 10    |
|-----------|------------|------------------|-------------------|------------|
| 1000      | 04:02,0    | 88               | 2,8               |            |
| 2000      | 04:37,0    | 86               | 2,5               |            |
| 3000      | 04:47,0    | 87               | 2,4               | Pulso: 192 |
| PROMEDIO  | 13:26,0    | 87,0             | 2,6               |            |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

|        |                        |  |                        |
|--------|------------------------|--|------------------------|
| Nombre | Laia Riudavets Victory |  | Análisis 3000m Carrera |
| Tiempo | 11:27,0                |  |                        |

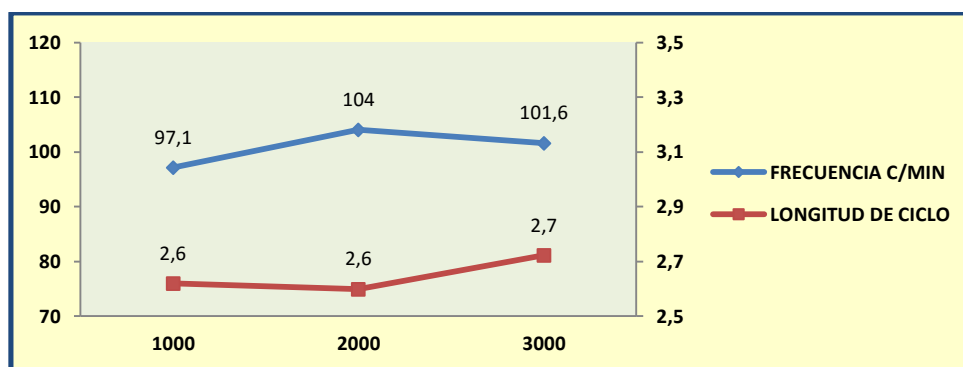
| PARCIALES | T. PARCIAL | FRECUENCIA C/MIN | LONGITUD DE CICLO | RPE: 9     |
|-----------|------------|------------------|-------------------|------------|
| 1000      | 03:56,0    | 92,5             | 2,7               |            |
| 2000      | 03:42,0    | 93,7             | 2,9               |            |
| 3000      | 03:49,0    | 88,4             | 3,0               | Pulso: 197 |
| PROMEDIO  | 11:27,0    | 91,5             | 2,9               |            |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

|        |                     |  |                        |
|--------|---------------------|--|------------------------|
| Nombre | Tania Álvarez Gómez |  | Análisis 3000m Carrera |
| Tiempo | 11:15,0             |  |                        |

| PARCIALES | T. PARCIAL | FRECUENCIA C/MIN | LONGITUD DE CICLO |            |
|-----------|------------|------------------|-------------------|------------|
| 1000      | 03:56,0    | 97,1             | 2,6               | RPE: 10    |
| 2000      | 03:42,0    | 104              | 2,6               |            |
| 3000      | 03:37,0    | 101,6            | 2,7               | Pulso: 198 |
| PROMEDIO  | 11:15,0    | 100,9            | 2,6               |            |



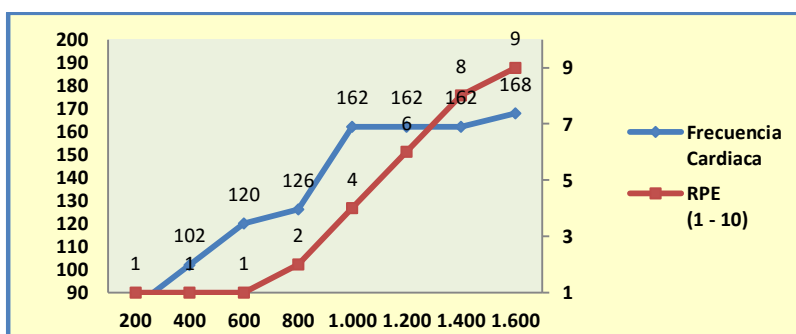
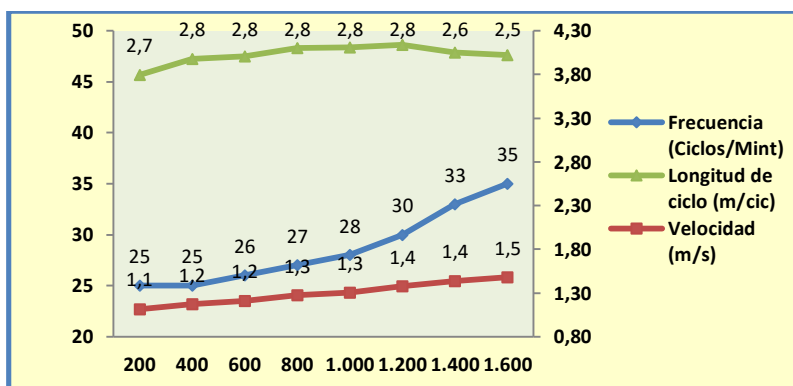
#### PATROCINADORES PRINCIPALES

### Informes Individuales. Test 8x200 metros Natación

|        |                             |
|--------|-----------------------------|
| Nombre | Daniel Rodríguez Borreguero |
| Tiempo | 02:35,5                     |

Informe 8x200m progresivos  
c/3'30'' (Natación)

| SERIES   | Tiempo (mm:ss) | Frecuencia (Ciclos/Mint) | Velocidad (m/s) | Longitud de ciclo (m/cic) | Frecuencia Cardíaca | RPE (1 - 10) |
|----------|----------------|--------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------|--------------|
| 200      | 02:59,0        | 25                       | 1,12            | 2,68                      | 84                  | 1            |
| 400      | 02:51,0        | 25                       | 1,17            | 2,81                      | 102                 | 1            |
| 600      | 02:45,0        | 26                       | 1,21            | 2,80                      | 120                 | 1            |
| 800      | 02:37,0        | 27                       | 1,27            | 2,83                      | 126                 | 2            |
| 1000     | 02:33,0        | 28                       | 1,31            | 2,80                      | 162                 | 4            |
| 1200     | 02:25,0        | 30                       | 1,38            | 2,76                      | 162                 | 6            |
| 1400     | 02:19,0        | 33                       | 1,44            | 2,62                      | 162                 | 8            |
| 1600     | 02:15,0        | 35                       | 1,48            | 2,54                      | 168                 | 9            |
| PROMEDIO | 02:35,5        | 28,6                     | 1,30            | 2,73                      | 136                 | 4            |

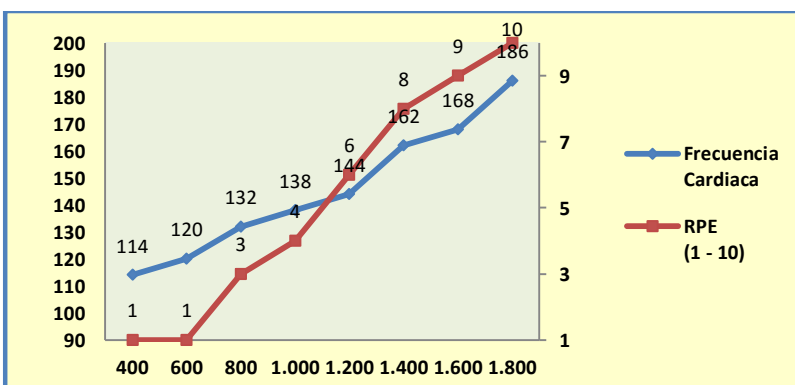
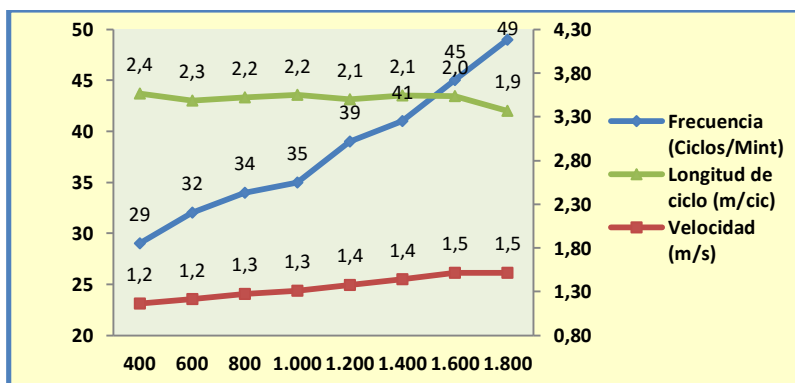


#### PATROCINADORES PRINCIPALES

|        |                      |
|--------|----------------------|
| Nombre | Ander Noain Lacamara |
| Tiempo | 02:29,4              |

Informe 8x200m progresivos  
c/3'30'' (Natación)

| SERIES   | Tiempo (mm:ss) | Frecuencia (Ciclos/Mint) | Velocidad (m/s) | Longitud de ciclo (m/cic) | Frecuencia Cardíaca | RPE (1 - 10) |
|----------|----------------|--------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------|--------------|
| 400      | 02:52,0        | 29                       | 1,16            | 2,41                      | 114                 | 1            |
| 600      | 02:45,0        | 32                       | 1,21            | 2,27                      | 120                 | 1            |
| 800      | 02:37,0        | 34                       | 1,27            | 2,25                      | 132                 | 3            |
| 1000     | 02:33,0        | 35                       | 1,31            | 2,24                      | 138                 | 4            |
| 1200     | 02:25,0        | 39                       | 1,38            | 2,12                      | 144                 | 6            |
| 1400     | 02:19,0        | 41                       | 1,44            | 2,11                      | 162                 | 8            |
| 1600     | 02:12,0        | 45                       | 1,52            | 2,02                      | 168                 | 9            |
| 1800     | 02:12,0        | 49                       | 1,52            | 1,86                      | 186                 | 10           |
| PROMEDIO | 02:29,4        | 38,0                     | 1,35            | 2,16                      | 146                 | 5            |

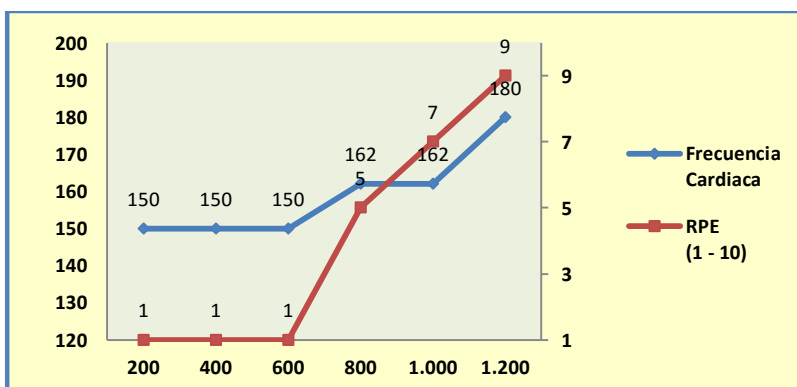
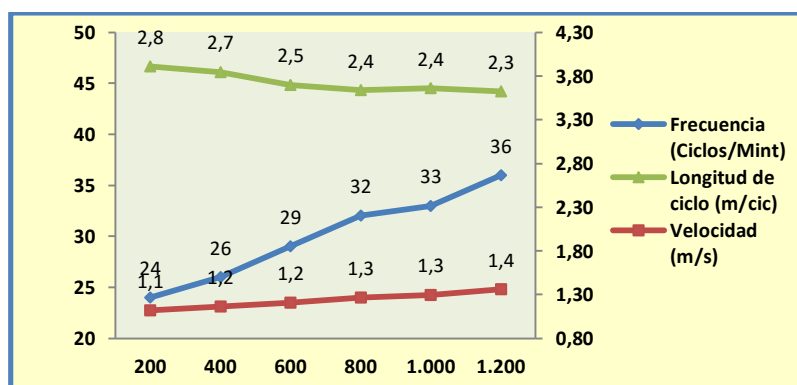


#### PATROCINADORES PRINCIPALES

|        |                    |
|--------|--------------------|
| Nombre | Pablo Jiménez Vega |
| Tiempo | 02:42,7            |

Informe 8x200m progresivos  
c/3'30'' (Natación)

| SERIES   | Tiempo (mm:ss) | Frecuencia (Ciclos/Mint) | Velocidad (m/s) | Longitud de ciclo (m/cic) | Frecuencia Cardíaca | RPE (1 - 10) |
|----------|----------------|--------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------|--------------|
| 200      | 02:59,0        | 24                       | 1,12            | 2,79                      | 150                 | 1            |
| 400      | 02:52,0        | 26                       | 1,16            | 2,68                      | 150                 | 1            |
| 600      | 02:46,0        | 29                       | 1,20            | 2,49                      | 150                 | 1            |
| 800      | 02:38,0        | 32                       | 1,27            | 2,37                      | 162                 | 5            |
| 1000     | 02:34,0        | 33                       | 1,30            | 2,36                      | 162                 | 7            |
| 1200     | 02:27,0        | 36                       | 1,36            | 2,27                      | 180                 | 9            |
| PROMEDIO | 02:42,7        | 30,0                     | 1,23            | 2,50                      | 159                 | 4            |

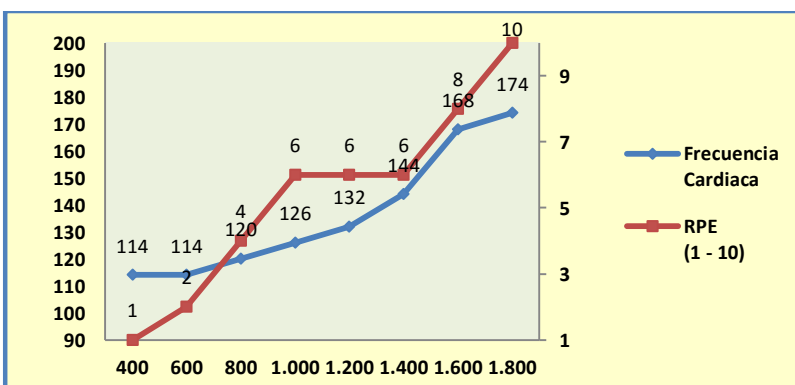
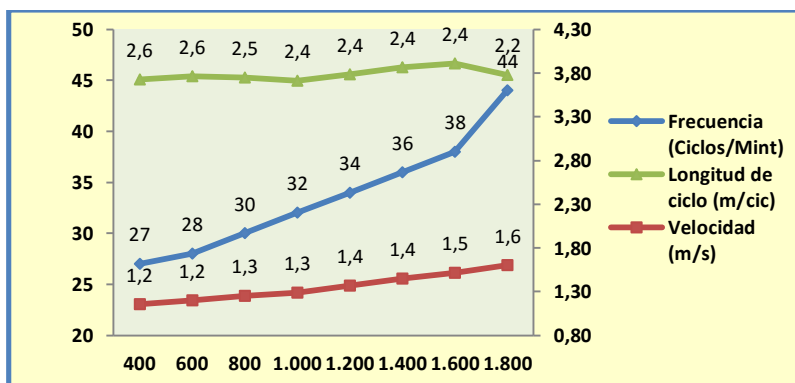


#### PATROCINADORES PRINCIPALES

|        |                        |
|--------|------------------------|
| Nombre | Guillem Montiel Moreno |
| Tiempo | 02:29,5                |

Informe 8x200m progresivos  
c/3'30'' (Natación)

| SERIES   | Tiempo (mm:ss) | Frecuencia (Ciclos/Mint) | Velocidad (m/s) | Longitud de ciclo (m/cic) | Frecuencia Cardíaca | RPE (1 - 10) |
|----------|----------------|--------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------|--------------|
| 400      | 02:53,0        | 27                       | 1,16            | 2,57                      | 114                 | 1            |
| 600      | 02:47,0        | 28                       | 1,20            | 2,57                      | 114                 | 2            |
| 800      | 02:40,0        | 30                       | 1,25            | 2,50                      | 120                 | 4            |
| 1000     | 02:35,0        | 32                       | 1,29            | 2,42                      | 126                 | 6            |
| 1200     | 02:26,0        | 34                       | 1,37            | 2,42                      | 132                 | 6            |
| 1400     | 02:18,0        | 36                       | 1,45            | 2,42                      | 144                 | 6            |
| 1600     | 02:12,0        | 38                       | 1,52            | 2,39                      | 168                 | 8            |
| 1800     | 02:05,0        | 44                       | 1,60            | 2,18                      | 174                 | 10           |
| PROMEDIO | 02:29,5        | 33,6                     | 1,35            | 2,43                      | 137                 | 5            |

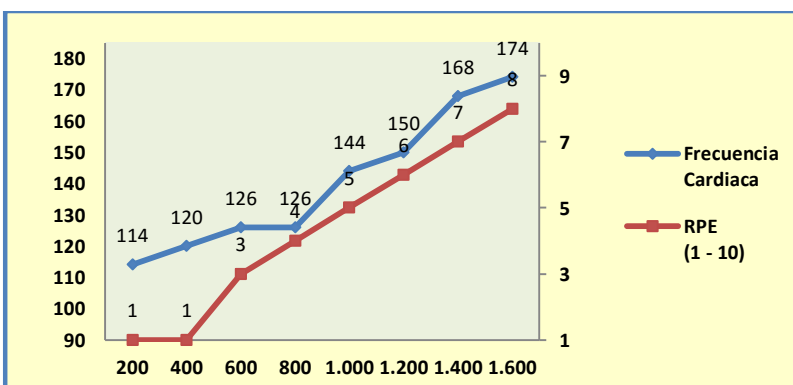
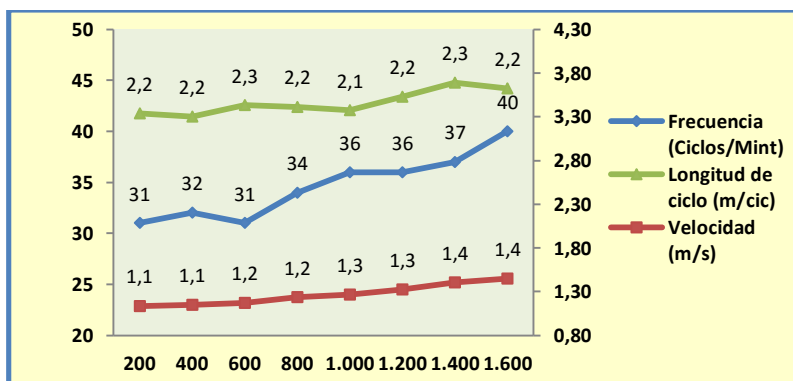


#### PATROCINADORES PRINCIPALES

|        |                   |
|--------|-------------------|
| Nombre | Claudia Pérez Pay |
| Tiempo | 02:39,0           |

Informe 8x200m progresivos  
c/3'40'' (Natación)

| SERIES   | Tiempo (mm:ss) | Frecuencia (Ciclos/Mint) | Velocidad (m/s) | Longitud de ciclo (m/cic) | Frecuencia Cardíaca | RPE (1 - 10) |
|----------|----------------|--------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------|--------------|
| 200      | 02:56,0        | 31                       | 1,14            | 2,20                      | 114                 | 1            |
| 400      | 02:54,0        | 32                       | 1,15            | 2,16                      | 120                 | 1            |
| 600      | 02:51,0        | 31                       | 1,17            | 2,26                      | 126                 | 3            |
| 800      | 02:42,0        | 34                       | 1,23            | 2,18                      | 126                 | 4            |
| 1000     | 02:38,0        | 36                       | 1,27            | 2,11                      | 144                 | 5            |
| 1200     | 02:31,0        | 36                       | 1,32            | 2,21                      | 150                 | 6            |
| 1400     | 02:22,0        | 37                       | 1,41            | 2,28                      | 168                 | 7            |
| 1600     | 02:18,0        | 40                       | 1,45            | 2,17                      | 174                 | 8            |
| PROMEDIO | 02:39,0        | 34,6                     | 1,27            | 2,20                      | 140                 | 4            |

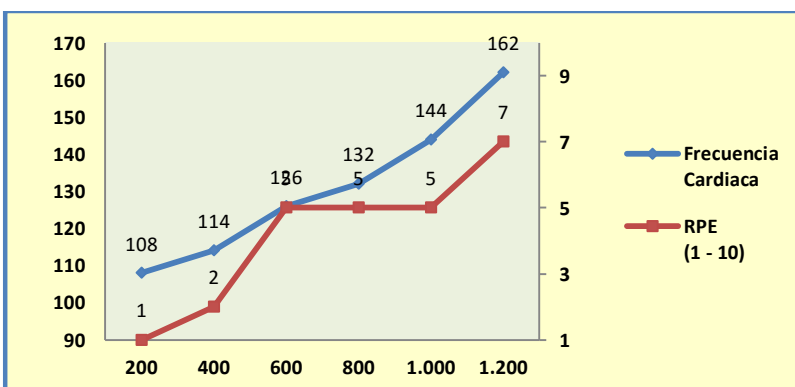
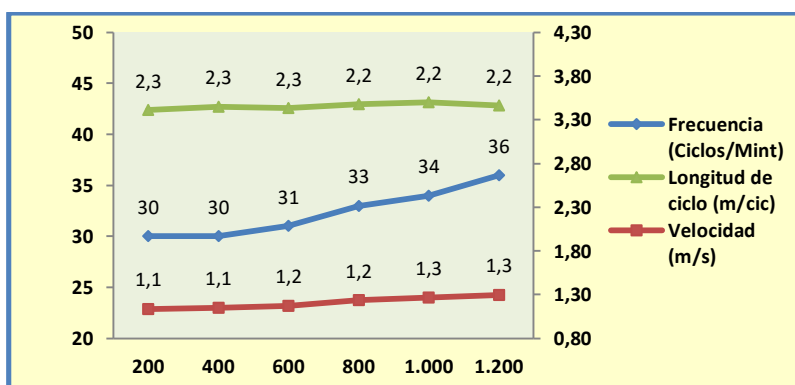


#### PATROCINADORES PRINCIPALES

|        |                     |
|--------|---------------------|
| Nombre | Laura Cañero Arroyo |
| Tiempo | 02:45,8             |

Informe 8x200m progresivos  
c/3'40'' (Natación)

| SERIES   | Tiempo (mm:ss) | Frecuencia (Ciclos/Mint) | Velocidad (m/s) | Longitud de ciclo (m/cic) | Frecuencia Cardíaca | RPE (1 - 10) |
|----------|----------------|--------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------|--------------|
| 200      | 02:56,0        | 30                       | 1,14            | 2,27                      | 108                 | 1            |
| 400      | 02:54,0        | 30                       | 1,15            | 2,30                      | 114                 | 2            |
| 600      | 02:51,0        | 31                       | 1,17            | 2,26                      | 126                 | 5            |
| 800      | 02:42,0        | 33                       | 1,23            | 2,24                      | 132                 | 5            |
| 1000     | 02:38,0        | 34                       | 1,27            | 2,23                      | 144                 | 5            |
| 1200     | 02:34,0        | 36                       | 1,30            | 2,16                      | 162                 | 7            |
| PROMEDIO | 02:45,8        | 32,3                     | 1,21            | 2,25                      | 131                 | 4            |

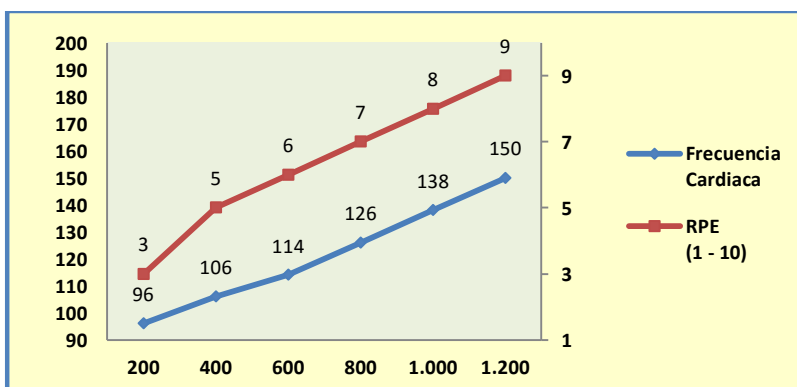
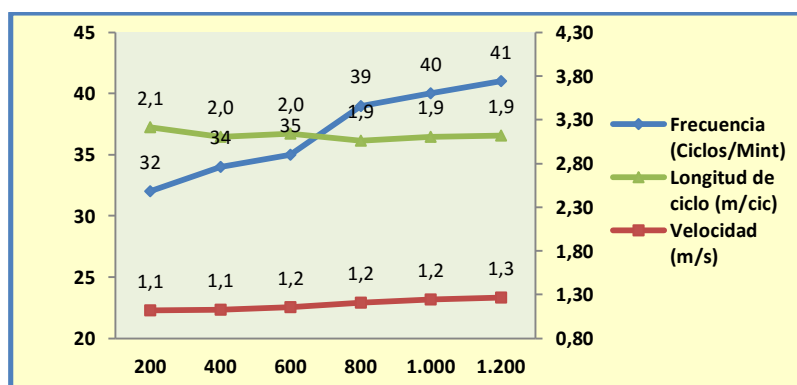


#### PATROCINADORES PRINCIPALES

|        |                        |
|--------|------------------------|
| Nombre | Laia Riudavets Victory |
| Tiempo | 02:49,2                |

Informe 8x200m progresivos  
c/3'40'' (Natación)

| SERIES   | Tiempo (mm:ss) | Frecuencia (Ciclos/Mint) | Velocidad (m/s) | Longitud de ciclo (m/cic) | Frecuencia Cardíaca | RPE (1 - 10) |
|----------|----------------|--------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------|--------------|
| 200      | 02:59,0        | 32                       | 1,12            | 2,09                      | 96                  | 3            |
| 400      | 02:58,0        | 34                       | 1,12            | 1,98                      | 106                 | 5            |
| 600      | 02:53,0        | 35                       | 1,16            | 1,98                      | 114                 | 6            |
| 800      | 02:46,0        | 39                       | 1,20            | 1,85                      | 126                 | 7            |
| 1000     | 02:41,0        | 40                       | 1,24            | 1,86                      | 138                 | 8            |
| 1200     | 02:38,0        | 41                       | 1,27            | 1,85                      | 150                 | 9            |
| PROMEDIO | 02:49,2        | 36,8                     | 1,18            | 1,94                      | 122                 | 6            |

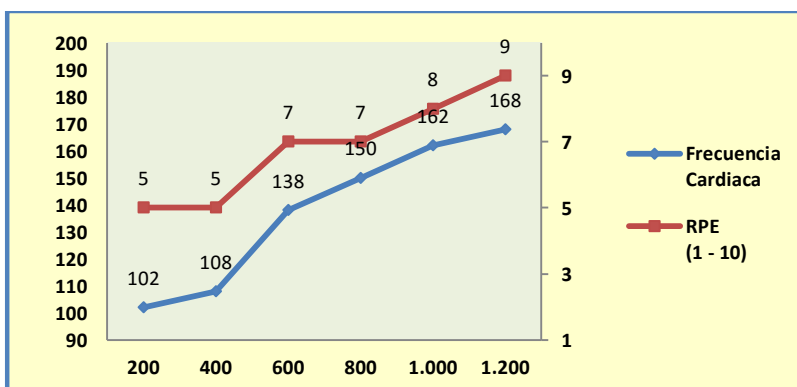
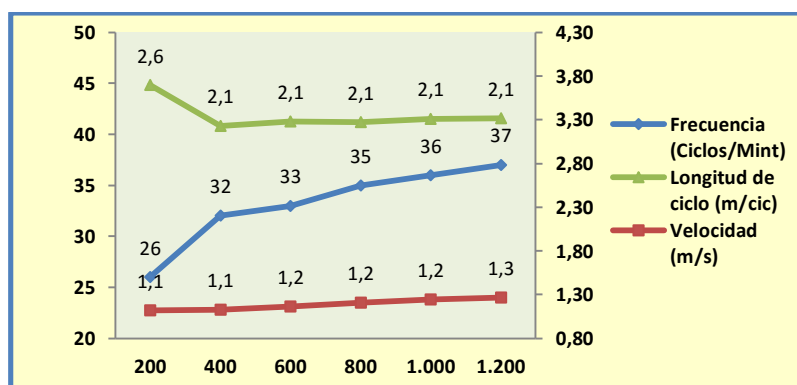


#### PATROCINADORES PRINCIPALES

|        |                     |
|--------|---------------------|
| Nombre | Tania Álvarez Gómez |
| Tiempo | 02:49,0             |

Informe 8x200m progresivos  
c/3'40'' (Natación)

| SERIES   | Tiempo (mm:ss) | Frecuencia (Ciclos/Mint) | Velocidad (m/s) | Longitud de ciclo (m/cic) | Frecuencia Cardíaca | RPE (1 - 10) |
|----------|----------------|--------------------------|-----------------|---------------------------|---------------------|--------------|
| 200      | 02:59,0        | 26                       | 1,12            | 2,58                      | 102                 | 5            |
| 400      | 02:58,0        | 32                       | 1,12            | 2,11                      | 108                 | 5            |
| 600      | 02:52,0        | 33                       | 1,16            | 2,11                      | 138                 | 7            |
| 800      | 02:46,0        | 35                       | 1,20            | 2,07                      | 150                 | 7            |
| 1000     | 02:41,0        | 36                       | 1,24            | 2,07                      | 162                 | 8            |
| 1200     | 02:38,0        | 37                       | 1,27            | 2,05                      | 168                 | 9            |
| PROMEDIO | 02:49,0        | 33,1                     | 1,19            | 2,16                      | 138                 | 7            |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

## Informes Individuales. Test 5 minutos Ciclismo

**Nombre:** Daniel Rodríguez Borreguero  
**Pulso Máx:** 192  
**Wattios Medios:** 336

**Test 5 minutos al máximo**  
**Bicicleta (Rodillo)**

| ZONAS | Zonas Entrenamiento | Descripción               | RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo) | ZONA | WATIOS     | PULSO         |
|-------|---------------------|---------------------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|
| Z1    | <b>Z1a</b>          | Entorno Umbral Aeróbico   | 3                                      | REG  | <b>151</b> | <b>124</b>    |
|       | <b>Z1b</b>          |                           | 4-5                                    | UAE  | <b>218</b> | <b>147</b>    |
| Z2    | <b>Z2a</b>          | Entorno Umbral Anaeróbico | 6                                      | <UAN | <b>252</b> | <b>169</b>    |
|       | <b>Z2b</b>          |                           | 7-8                                    | UAN  | <b>286</b> | <b>177</b>    |
| Z3    | <b>Z3a</b>          | Entorno al VO2máx         | 9                                      | >UAN | <b>302</b> | <b>184</b>    |
|       | <b>Z3b</b>          |                           | 10                                     | VAM  | <b>336</b> | <b>192</b>    |
| Z4    | <b>Z4a</b>          | Cap/Pot anaeróbica        | -                                      | AN1  | <b>370</b> | <b>sin_fc</b> |
|       | <b>Z4b</b>          |                           | -                                      | AN2  | <b>386</b> | <b>sin_fc</b> |
| Z5    | <b>Z5</b>           | Velocidad                 | -                                      | VEL  | <b>470</b> | <b>sin_fc</b> |

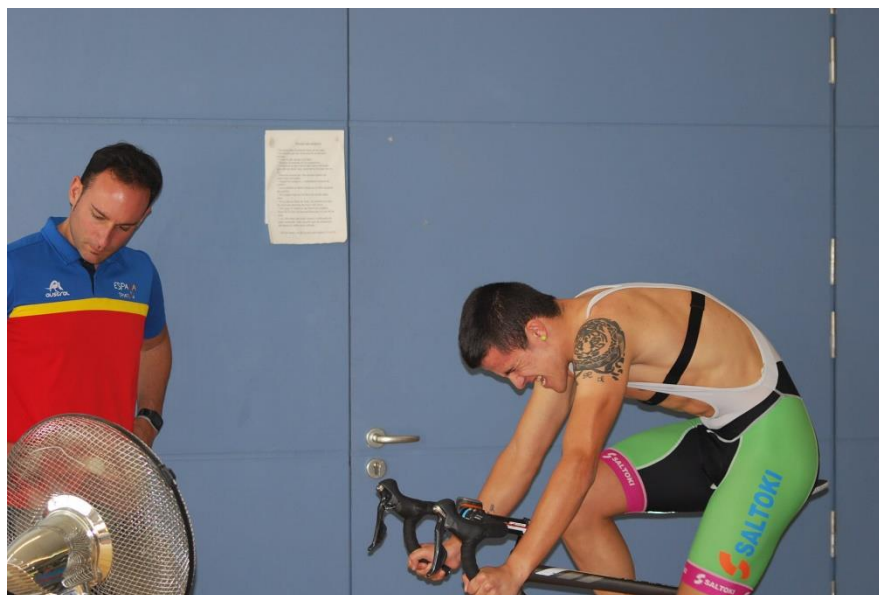


### PATROCINADORES PRINCIPALES

**Nombre:** Ander Noain Lacamara  
**Pulso Máx:** 181  
**Wattios Medios:** 360

**Test 5 minutos al máximo**  
**Bicicleta (Rodillo)**

| ZONAS | Zonas Entrenamiento | Descripción               | RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo) | ZONA | WATIOS     | PULSO         |
|-------|---------------------|---------------------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|
| Z1    | <b>Z1a</b>          | Entorno Umbral Aeróbico   | 3                                      | REG  | <b>162</b> | <b>118</b>    |
|       | <b>Z1b</b>          |                           | 4-5                                    | UAE  | <b>234</b> | <b>139</b>    |
| Z2    | <b>Z2a</b>          | Entorno Umbral Anaeróbico | 6                                      | <UAN | <b>270</b> | <b>160</b>    |
|       | <b>Z2b</b>          |                           | 7-8                                    | UAN  | <b>306</b> | <b>167</b>    |
| Z3    | <b>Z3a</b>          | Entorno al VO2máx         | 9                                      | >UAN | <b>324</b> | <b>174</b>    |
|       | <b>Z3b</b>          |                           | 10                                     | VAM  | <b>360</b> | <b>181</b>    |
| Z4    | <b>Z4a</b>          | Cap/Pot anaeróbica        | -                                      | AN1  | <b>396</b> | <b>sin_fc</b> |
|       | <b>Z4b</b>          |                           | -                                      | AN2  | <b>414</b> | <b>sin_fc</b> |
| Z5    | <b>Z5</b>           | Velocidad                 | -                                      | VEL  | <b>504</b> | <b>sin_fc</b> |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

**Nombre:** Pablo Jiménez Vega  
**Pulso Máx:** 195  
**Wattios Medios:** 325

**Test 5 minutos al máximo**  
**Bicicleta (Rodillo)**

| ZONAS | Zonas Entrenamiento | Descripción               | RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo) | ZONA | WATIOS     | PULSO         |
|-------|---------------------|---------------------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|
| Z1    | <b>Z1a</b>          | Entorno Umbral Aeróbico   | 3                                      | REG  | <b>146</b> | <b>126</b>    |
|       | <b>Z1b</b>          |                           | 4-5                                    | UAE  | <b>211</b> | <b>149</b>    |
| Z2    | <b>Z2a</b>          | Entorno Umbral Anaeróbico | 6                                      | <UAN | <b>244</b> | <b>172</b>    |
|       | <b>Z2b</b>          |                           | 7-8                                    | UAN  | <b>276</b> | <b>180</b>    |
| Z3    | <b>Z3a</b>          | Entorno al VO2máx         | 9                                      | >UAN | <b>293</b> | <b>187</b>    |
|       | <b>Z3b</b>          |                           | 10                                     | VAM  | <b>325</b> | <b>195</b>    |
| Z4    | <b>Z4a</b>          | Cap/Pot anaeróbica        | -                                      | AN1  | <b>358</b> | <b>sin_fc</b> |
|       | <b>Z4b</b>          |                           | -                                      | AN2  | <b>374</b> | <b>sin_fc</b> |
| Z5    | <b>Z5</b>           | Velocidad                 | -                                      | VEL  | <b>455</b> | <b>sin_fc</b> |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

**Nombre:** Guillem Montiel Moreno  
**Pulso Máx:** 193  
**Wattios Medios:** 334

**Test 5 minutos al máximo**  
**Bicicleta (Rodillo)**

| ZONAS | Zonas Entrenamiento | Descripción               | RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo) | ZONA | WATIOS     | PULSO         |
|-------|---------------------|---------------------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|
| Z1    | <b>Z1a</b>          | Entorno Umbral Aeróbico   | 3                                      | REG  | <b>150</b> | <b>125</b>    |
|       | <b>Z1b</b>          |                           | 4-5                                    | UAE  | <b>217</b> | <b>147</b>    |
| Z2    | <b>Z2a</b>          | Entorno Umbral Anaeróbico | 6                                      | <UAN | <b>251</b> | <b>170</b>    |
|       | <b>Z2b</b>          |                           | 7-8                                    | UAN  | <b>284</b> | <b>178</b>    |
| Z3    | <b>Z3a</b>          | Entorno al VO2máx         | 9                                      | >UAN | <b>301</b> | <b>185</b>    |
|       | <b>Z3b</b>          |                           | 10                                     | VAM  | <b>334</b> | <b>193</b>    |
| Z4    | <b>Z4a</b>          | Cap/Pot anaeróbica        | -                                      | AN1  | <b>367</b> | <b>sin_fc</b> |
|       | <b>Z4b</b>          |                           | -                                      | AN2  | <b>384</b> | <b>sin_fc</b> |
| Z5    | <b>Z5</b>           | Velocidad                 | -                                      | VEL  | <b>468</b> | <b>sin_fc</b> |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

**Nombre:** Claudia Pérez Pay  
**Pulso Máx:** 193  
**Wattios Medios:** 224

**Test 5 minutos al máximo  
Bicicleta (Rodillo)**

| ZONAS | Zonas Entrenamiento | Descripción               | RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo) | ZONA | WATIOS     | PULSO         |
|-------|---------------------|---------------------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|
| Z1    | <b>Z1a</b>          | Entorno Umbral Aeróbico   | 3                                      | REG  | <b>101</b> | <b>125</b>    |
|       | <b>Z1b</b>          |                           | 4-5                                    | UAE  | <b>146</b> | <b>147</b>    |
| Z2    | <b>Z2a</b>          | Entorno Umbral Anaeróbico | 6                                      | <UAN | <b>168</b> | <b>170</b>    |
|       | <b>Z2b</b>          |                           | 7-8                                    | UAN  | <b>190</b> | <b>178</b>    |
| Z3    | <b>Z3a</b>          | Entorno al VO2máx         | 9                                      | >UAN | <b>202</b> | <b>185</b>    |
|       | <b>Z3b</b>          |                           | 10                                     | VAM  | <b>224</b> | <b>193</b>    |
| Z4    | <b>Z4a</b>          | Cap/Pot anaeróbica        | -                                      | AN1  | <b>246</b> | <b>sin_fc</b> |
|       | <b>Z4b</b>          |                           | -                                      | AN2  | <b>258</b> | <b>sin_fc</b> |
| Z5    | <b>Z5</b>           | Velocidad                 | -                                      | VEL  | <b>314</b> | <b>sin_fc</b> |

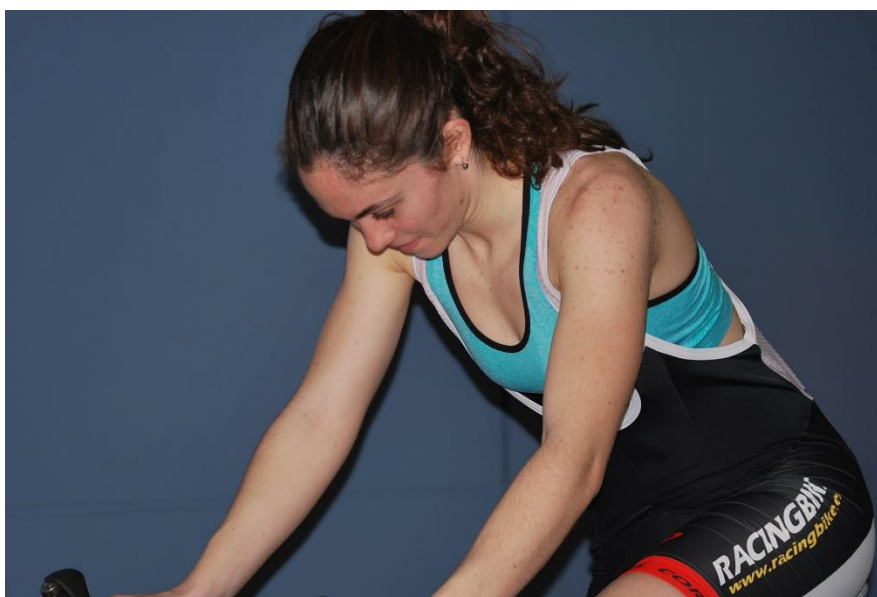


#### PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Laura Cañero Arroyo  
Pulso Máx: 192  
Wattos Medios: 183

Test 5 minutos al máximo  
Bicicleta (Rodillo)

| ZONAS | Zonas Entrenamiento | Descripción               | RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo) | ZONA | WATIOS | PULSO  |
|-------|---------------------|---------------------------|----------------------------------------|------|--------|--------|
| Z1    | Z1a                 | Entorno Umbral Aeróbico   | 3                                      | REG  | 82     | 124    |
|       | Z1b                 |                           | 4-5                                    | UAE  | 119    | 147    |
| Z2    | Z2a                 | Entorno Umbral Anaeróbico | 6                                      | <UAN | 137    | 169    |
|       | Z2b                 |                           | 7-8                                    | UAN  | 156    | 177    |
| Z3    | Z3a                 | Entorno al VO2máx         | 9                                      | >UAN | 165    | 184    |
|       | Z3b                 |                           | 10                                     | VAM  | 183    | 192    |
| Z4    | Z4a                 | Cap/Pot anaeróbica        | -                                      | AN1  | 201    | sin_fc |
|       | Z4b                 |                           | -                                      | AN2  | 210    | sin_fc |
| Z5    | Z5                  | Velocidad                 | -                                      | VEL  | 256    | sin_fc |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

**Nombre:** Laia Riudavets Victory

**Pulso Máx:** 184

**Wattios Medios:** 221

**Test 5 minutos al máximo**  
**Bicicleta (Rodillo)**

| ZONAS | Zonas Entrenamiento | Descripción               | RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo) | ZONA | WATIOS     | PULSO         |
|-------|---------------------|---------------------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|
| Z1    | <b>Z1a</b>          | Entorno Umbral Aeróbico   | 3                                      | REG  | <b>99</b>  | <b>120</b>    |
|       | <b>Z1b</b>          |                           | 4-5                                    | UAE  | <b>144</b> | <b>141</b>    |
| Z2    | <b>Z2a</b>          | Entorno Umbral Anaeróbico | 6                                      | <UAN | <b>166</b> | <b>163</b>    |
|       | <b>Z2b</b>          |                           | 7-8                                    | UAN  | <b>188</b> | <b>170</b>    |
| Z3    | <b>Z3a</b>          | Entorno al VO2máx         | 9                                      | >UAN | <b>199</b> | <b>177</b>    |
|       | <b>Z3b</b>          |                           | 10                                     | VAM  | <b>221</b> | <b>184</b>    |
| Z4    | <b>Z4a</b>          | Cap/Pot anaeróbica        | -                                      | AN1  | <b>243</b> | <b>sin_fc</b> |
|       | <b>Z4b</b>          |                           | -                                      | AN2  | <b>254</b> | <b>sin_fc</b> |
| Z5    | <b>Z5</b>           | Velocidad                 | -                                      | VEL  | <b>309</b> | <b>sin_fc</b> |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES

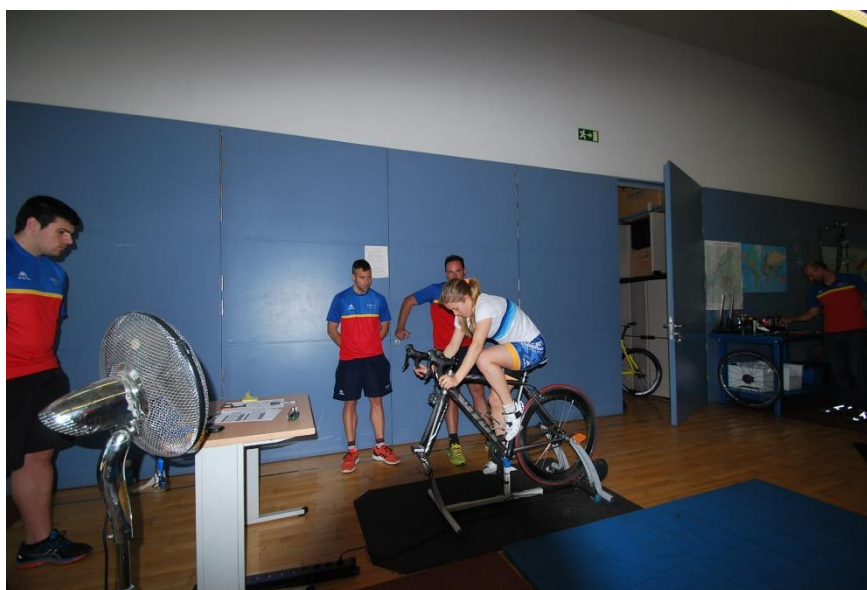
**Nombre:** Tania Álvarez Gómez

**Pulso Máx:** 186

**Wattios Medios:** 213

**Test 5 minutos al máximo**  
**Bicicleta (Rodillo)**

| ZONAS | Zonas Entrenamiento | Descripción               | RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo) | ZONA | WATIOS     | PULSO         |
|-------|---------------------|---------------------------|----------------------------------------|------|------------|---------------|
| Z1    | <b>Z1a</b>          | Entorno Umbral Aeróbico   | 3                                      | REG  | <b>96</b>  | <b>121</b>    |
|       | <b>Z1b</b>          |                           | 4-5                                    | UAE  | <b>138</b> | <b>143</b>    |
| Z2    | <b>Z2a</b>          | Entorno Umbral Anaeróbico | 6                                      | <UAN | <b>160</b> | <b>164</b>    |
|       | <b>Z2b</b>          |                           | 7-8                                    | UAN  | <b>181</b> | <b>172</b>    |
| Z3    | <b>Z3a</b>          | Entorno al VO2máx         | 9                                      | >UAN | <b>192</b> | <b>179</b>    |
|       | <b>Z3b</b>          |                           | 10                                     | VAM  | <b>213</b> | <b>186</b>    |
| Z4    | <b>Z4a</b>          | Cap/Pot anaeróbica        | -                                      | AN1  | <b>234</b> | <b>sin_fc</b> |
|       | <b>Z4b</b>          |                           | -                                      | AN2  | <b>245</b> | <b>sin_fc</b> |
| Z5    | <b>Z5</b>           | Velocidad                 | -                                      | VEL  | <b>298</b> | <b>sin_fc</b> |



#### PATROCINADORES PRINCIPALES