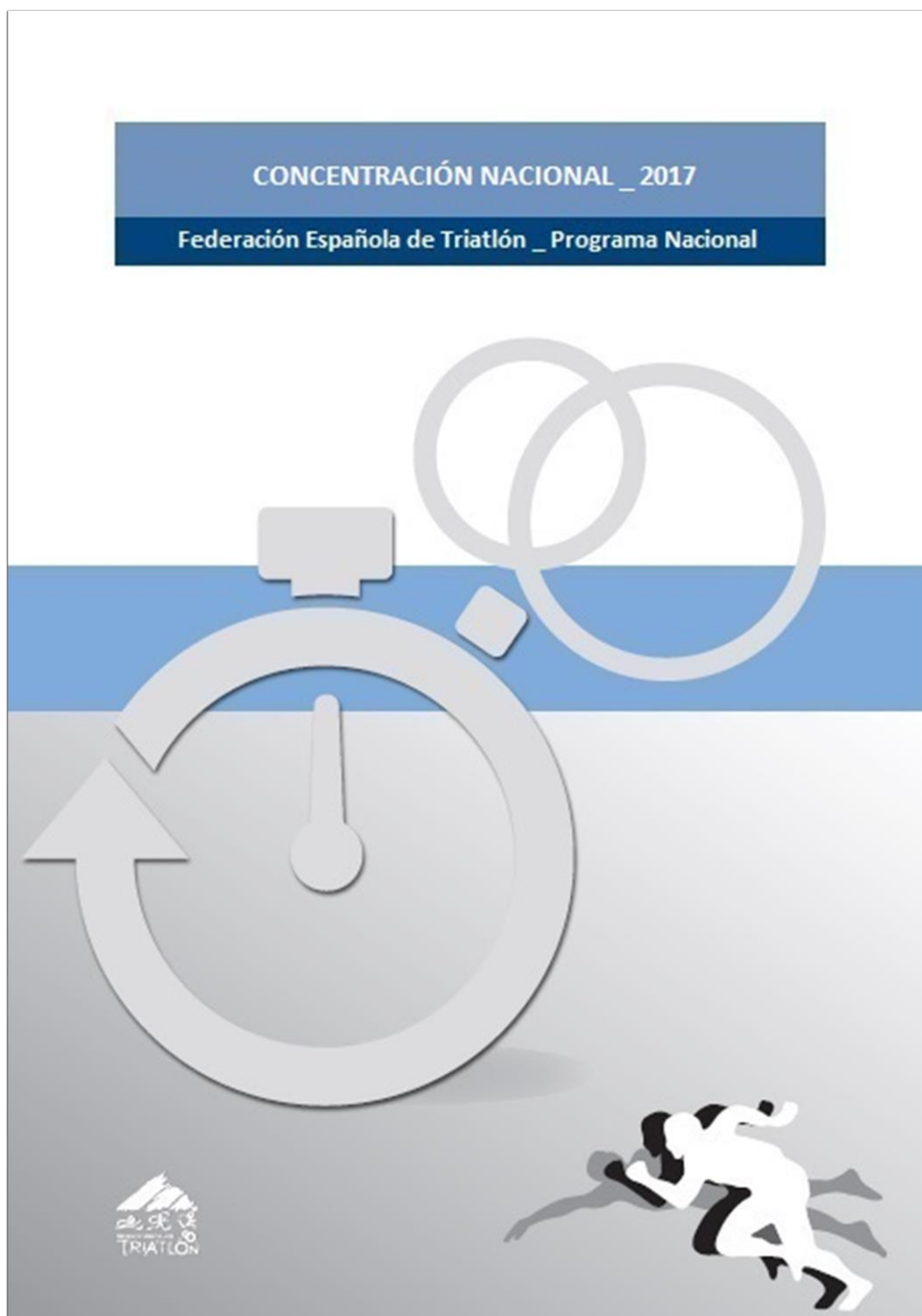




PATROCINADORES PRINCIPALES



ÍNDICE. CONCENTRACIÓN NACIONAL 2017

Portada.....	Pág. 1
Índice.....	Pág. 2
Fotografía.....	Pág. 2
Descripción del programa.....	Pág. 3
Percepción subjetiva del esfuerzo (RPE).....	Pág. 5
Código de deportistas y técnicos.....	Pág. 6
Horarios.....	Pág. 7 - 8
Comparativas Grupales.....	Pág. 9 - 14
Test 8x200 natación.....	Pág. 15 - 23
Test 5' en rodillo.....	Pág. 24 - 32
Test 3000m carrera.....	Pág. 33 - 41



PATROCINADORES PRINCIPALES

Descripción del Programa. Concentración Nacional 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:

Esta concentración es el nivel más alto establecido por el PNTD para la selección de talentos. Se concentraron los triatletas con los mejores resultados en competiciones de la presente temporada.

Número de participantes:

Participarán en esta actuación 5 triatletas masculinos y 5 de triatletas femeninas de la categoría cadete y junior.

Técnicos:

- Iñaki Arenal: Director técnico.
- Sergio de Torres: Jefe Técnico CAR Madrid.
- Víctor Cerezuela: Técnico Centro de Tecnificación los Narejos de Murcia.
- Marina Damlaimcourt: Técnico en Club Deportivo GSD y Olímpica en Londres.
- Benito de Torres: Técnico CAR Madrid.
- Adrián Ruano: Técnico CAR Madrid y Responsable del Programa de Tecnificación.

Presupuesto:

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

Objetivos:

- Evaluar el nivel físico y técnico.
- Realizar entrenamientos tanto de natación, bici y carrera, y conocer cómo se desenvuelven en cada uno de los segmentos.
- Utilizar esta concentración como 3º nivel para filtrar posibles talentos deportivos.

Contenidos:

- Natación: 8x200 progresivos
- Bici: Test de 5 minutos en rodillo.
- Carrera a pie: Test 3000m en pista.

PATROCINADORES PRINCIPALES



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 Ángel Sánchez Carreras
- 2M Iñaki Candel Bermudo
- 3M Sergio Baxter Cabrera
- 4M Miguel Higuera Bravo
- 5M Igor Bellido Mikhailova

Categoría Femenina:

- 1F Laura Durán Morote
- 2F Beatriz Medrano Serrano
- 3F Paula Oliver Vives
- 4F Ana Guzmán Martínez
- 5F Iratxe Arenal Arribas

Técnicos:

- 1T Víctor Cerezuela
- 2T Marina Damlaimcourt
- 3T Adrián Ruano



PATROCINADORES PRINCIPALES

Horarios

Lunes 3 de Julio

Mañana

- 14:00h. Incorporación

Tarde

- 17:00 h. Reunión Técnica.
- 18:00 h. Entrenamiento de natación + ejercicios posturales.
- 21:00 h. Cena y descanso.

Martes 4 de Julio

Mañana

- 08:00 h. Desayuno.
- 10:00 h. Entrenamiento de bici + carrera a pie.
- 13:30 h. Comida y descanso.

Tarde

- 18:30 h. Entrenamiento de natación + ejercicios posturales.
- 21:00 h. Cena y descanso.

Miércoles 5 Julio

Mañana

- 08:00 h. Desayuno.
- 10:00 h. Test de carrera 5' de bici en rodillo al máximo
- 13:30 h. Comida y descanso.

Tarde

- 17:30 h. Test de natación. 8x200 progresivos
- 20:30 h. Cena.

PATROCINADORES PRINCIPALES

Jueves 6 Julio

Mañana

- 07:30 h. Desayuno.
- 10:00 h. Test 3000 metros carrera a pie en pista.
- 13:30 h. Comida.

Tarde

- 17:30 h. Tarde libre. Paseo por Madrid.

Viernes 7 Julio

Mañana

- 08:00 h. Desayuno.
- 10:00 h. Entrenamiento de bici.
- 13:30 h. Comida y descanso.

Tarde

- 18:00 h. Entrenamiento de natación + ejercicios posturales.
- 21:00 h. Cena y descanso.

Sábado 8 Julio

Mañana

- 08:30 h. Desayuno.
- 10:00 h. Entrenamiento de bici + carrera a pie.

Tarde

- 17:30 h. Entrenamiento de natación.
- 21:00 h. Cena y descanso.

Domingo 9 Julio

Mañana

- 10:00 h. Entrenamiento natación + ejercicios posturales.
- 13:00 h. Comida y final de la concentración

PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 8x200 metros Natación. Comparación Grupal Masculino

COMPARATIVA TEST 8X200M MASC NATC c/3'30" (3:00, 2:53, 2:46, 2:39, 2:32, 2:25, 2:18, 2:11, 2:06)	Tiempo Mejor 200	Frecuencia (Cic/Min)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca Máx	RPE (1 - 10)
1M Ángel Sánchez Carreras	02:11,0	44,4	2,06	168	10
2M Iñaki Candel Bermudo	02:07,0	47,8	1,98	156	10
3M Sergio Baxter Cabrera	02:21,0	46,1	1,85	192	10
4M Miguel Higuera Bravo	02:09,0	43,9	2,12	198	10
5M Igor Bellido Mikhailova	02:17,0	45,9	1,91	180	10
PROMEDIO	02:13,0	45,62	1,98	179	10



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 8x200 metros Natación. Comparación Grupal Femenino

COMPARATIVA TEST 8X200M FEM NAT c/3'40'' (3:07, 3:00, 2:53, 2:46, 2:39, 2:32, 2:25, 2:18, 2:11)	Tiempo Mejor 200	Frecuencia (Cic/Min)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca Máx	RPE (1 - 10)
1F Laura Durán Morote	02:43,0	37,3	1,97	162	10
2F Beatriz Medrano Serrano	Enferma				
3F Paula Oliver Vives	02:43,0	42,6	1,73	198	10
4F Ana Guzmán Martínez	02:39,0	35,8	2,11	192	9
5F Iratxe Arenal Arribas	02:26,0	42,8	1,92	180	10
PROMEDIO	02:37,7	39,6	1,93	183	10



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 5 minutos Ciclismo. Comparación Grupal Masculino

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Masculino; Bici (en rodillo)	Potencia Media (W)	Potencia Máxima (W)	Wattios kg (P.Media/kg)	F. Cardíaca Máx	F. Cardíaca Med	F. Cardíaca al minuto	RPE (1-10)
1M Ángel Sánchez Carreras	392	491	6,4	193	182	148	10
2M Iñaki Candel Bermudo	420	575	6,7	201	186	170	10
3M Sergio Baxter Cabrera	368	470	6,8	202	190	184	10
4M Miguel Higuera Bravo	383	581	5,4	190	162	153	10
5M Igor Bellido Mikhailova	355	434	6,1	199	183	164	10
PROMEDIO	384	510	6,3	197	181	164	10



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 5 minutos Ciclismo. Comparación Grupal Femenino

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Femenino; Bici (en rodillo)	Potencia Media (W)	Potencia Máxima (W)	Wattios kg (P.Media/kg)	F. Cardíaca Máx	F. Cardíaca Med	F. Cardíaca al minuto	RPE (1-10)
1F Laura Durán Morote	276	355	5,0	191	175	163	10
2F Beatriz Medrano Serrano	Enferma						
3F Paula Oliver Vives	299	346	4,4	194	177	177	10
4F Ana Guzmán Martínez	256	354	4,8	184	169	150	10
5F Iratxe Arenal Arribas	270	318	4,7	179	170	148	10
PROMEDIO	275	343	5	187	173	160	10



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 3000 metros Carrera a pie. Comparación Grupal Masculina

COMPARATIVA TEST 3000M MASCULINO CARRERA RITMO LIBRE	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA Máx	RPE
1M Ángel Sánchez Carreras	09:16,0	03:05,3	86,3	3,8	188	9
2M Iñaki Candel Bermudo	09:48,0	03:16,0	88,2	3,5	190	9
3M Sergio Baxter Cabrera	09:16,0	03:05,3	92,7	3,5	203	10
4M Miguel Higuera Bravo	10:07,0	03:22,3	90,2	3,3	190	10
5M Igor Bellido Mikhailova	09:35,0	03:11,7	85,8	3,6		10
PROMEDIO	09:36,4	03:12,1	89	3,5	193	10



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 3000 metros Carrera a pie. Comparación Grupal Femenina

COMPARATIVA TEST 3000M FEMENINO CARRERA RITMO LIBRE	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA Máx	RPE
1F Laura Durán Morote	11:18,0	03:46,0	84,7	3,1	195	9
2F Beatriz Medrano Serrano	Enferma					
3F Paula Oliver Vives	12:02,0	04:00,7	88,6	2,8	201	8
4F Ana Guzmán Martínez	11:17,0	03:45,7	93,8	2,8	199	10
5F Iratxe Arenal Arribas	11:16,0	03:45,3	94,3	2,8	191	10
PROMEDIO	0:11:28	0:03:49	90,35	2,9	197	9



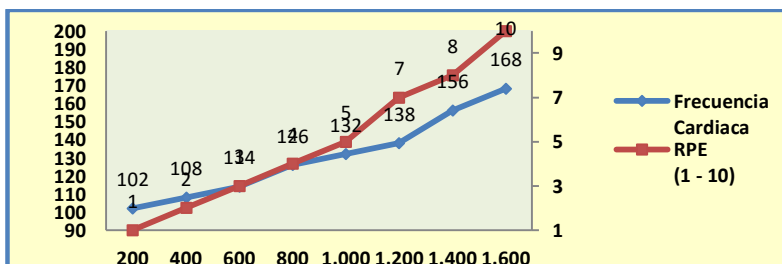
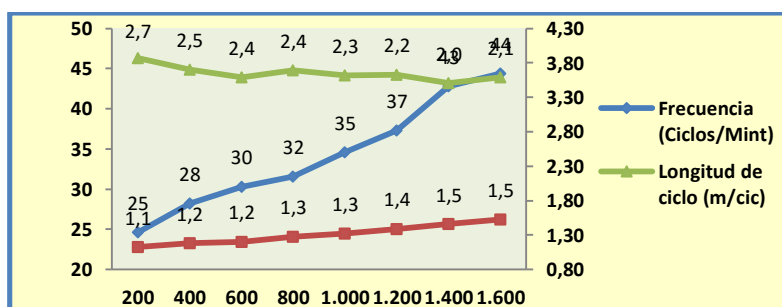
PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 8x200 metros natación. Informes individuales

Nombre	Ángel Sánchez Carreras
Tiempo	02:34,1

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	02:58,0	24,6	1,12	2,74	102	1
400	02:49,0	28,2	1,18	2,52	108	2
600	02:46,0	30,3	1,20	2,39	114	3
800	02:37,0	31,6	1,27	2,42	126	4
1000	02:31,0	34,6	1,32	2,30	132	5
1200	02:24,0	37,3	1,39	2,23	138	7
1400	02:17,0	42,8	1,46	2,05	156	8
1600	02:11,0	44,4	1,53	2,06	168	10
PROMEDIO	02:34,1	34,23	1,31	2,34	131	5

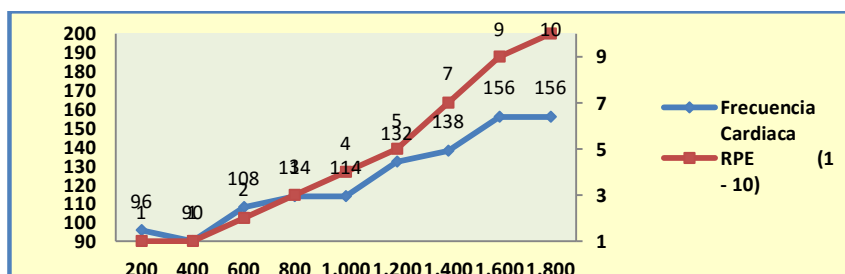
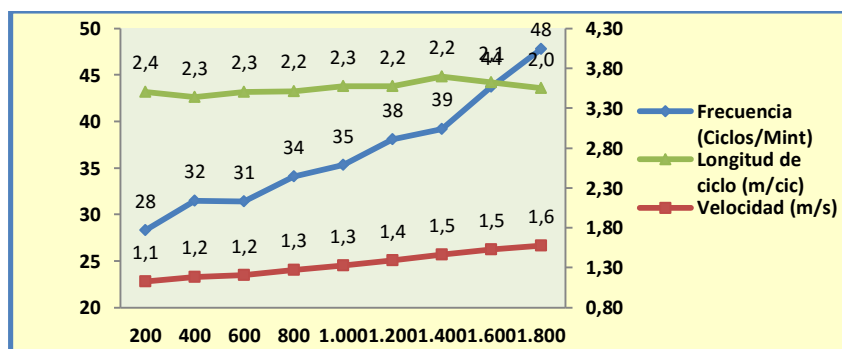


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Iñaki Candel Bermudo
Tiempo	02:31,1

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	02:58,0	28,3	1,12	2,38	96	1
400	02:49,0	31,5	1,18	2,25	90	1
600	02:46,0	31,4	1,20	2,30	108	2
800	02:37,0	34,1	1,27	2,24	114	3
1000	02:31,0	35,3	1,32	2,25	114	4
1200	02:24,0	38,1	1,39	2,19	132	5
1400	02:17,0	39,2	1,46	2,23	138	7
1600	02:11,0	43,7	1,53	2,10	156	9
1800	02:07,0	47,8	1,57	1,98	156	10
PROMEDIO	02:31,1	36,6	1,34	2,21	119	4

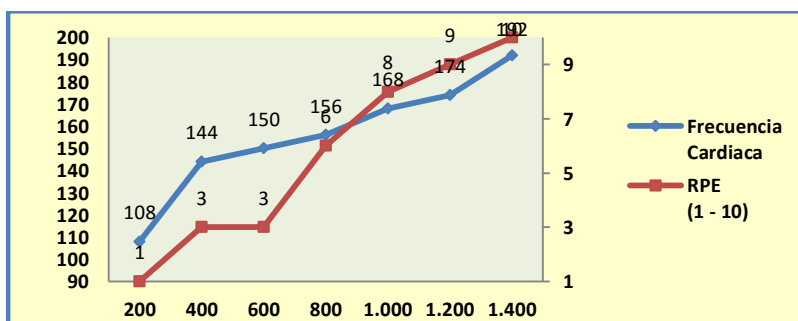
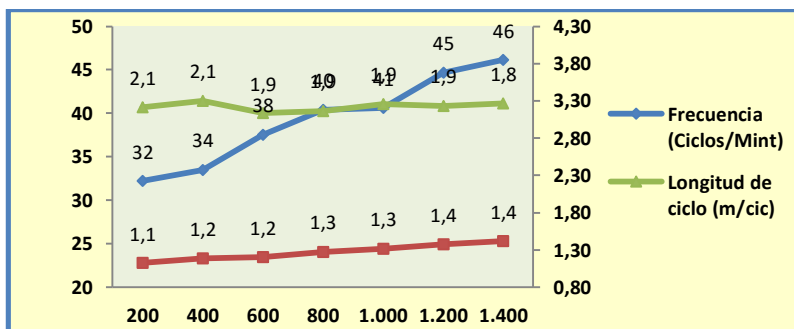


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Sergio Baxter Cabrera
Tiempo	02:38,3

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Min)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	02:58,0	32,2	1,12	2,09	108	1
400	02:49,0	33,5	1,18	2,12	144	3
600	02:46,0	37,5	1,20	1,93	150	3
800	02:37,0	40,4	1,27	1,89	156	6
1000	02:32,0	40,6	1,32	1,94	168	8
1200	02:25,0	44,7	1,38	1,85	174	9
1400	02:21,0	46,1	1,42	1,85	192	10
PROMEDIO	02:38,3	39,29	1,27	1,95	156	6

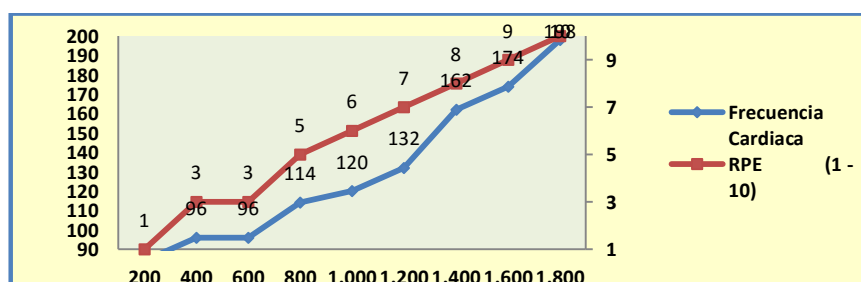
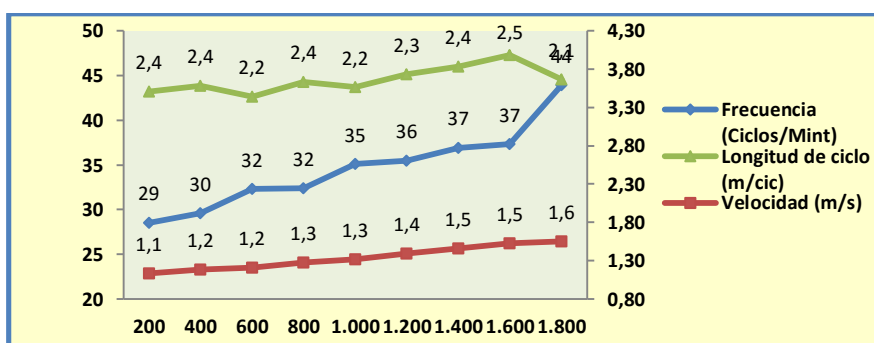


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Miguel Higuera Bravo
Tiempo	02:31,3

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	02:57,0	28,5	1,13	2,38	84	1
400	02:49,0	29,6	1,18	2,40	96	3
600	02:46,0	32,3	1,20	2,24	96	3
800	02:37,0	32,4	1,27	2,36	114	5
1000	02:32,0	35,1	1,32	2,25	120	6
1200	02:24,0	35,5	1,39	2,35	132	7
1400	02:17,0	36,9	1,46	2,37	162	8
1600	02:11,0	37,3	1,53	2,46	174	9
1800	02:09,0	43,9	1,55	2,12	198	10
PROMEDIO	02:31,3	34,6	1,34	2,32	131	6

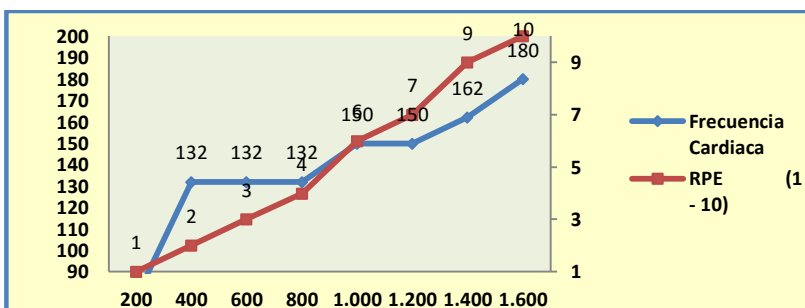
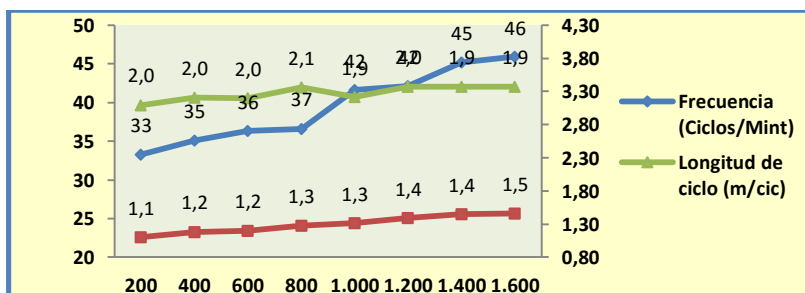


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Igor Bellido Mikhailova
Tiempo	02:35,5

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Min)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:01,0	33,3	1,10	1,99	78	1
400	02:49,0	35,1	1,18	2,02	132	2
600	02:46,0	36,3	1,20	1,99	132	3
800	02:37,0	36,6	1,27	2,09	132	4
1000	02:32,0	41,6	1,32	1,90	150	6
1200	02:24,0	42,1	1,39	1,98	150	7
1400	02:18,0	45,2	1,45	1,92	162	9
1600	02:17,0	45,9	1,46	1,91	180	10
PROMEDIO	02:35,5	39,51	1,30	1,98	140	5

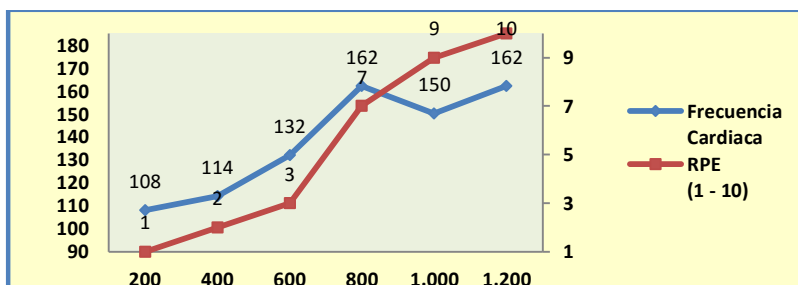
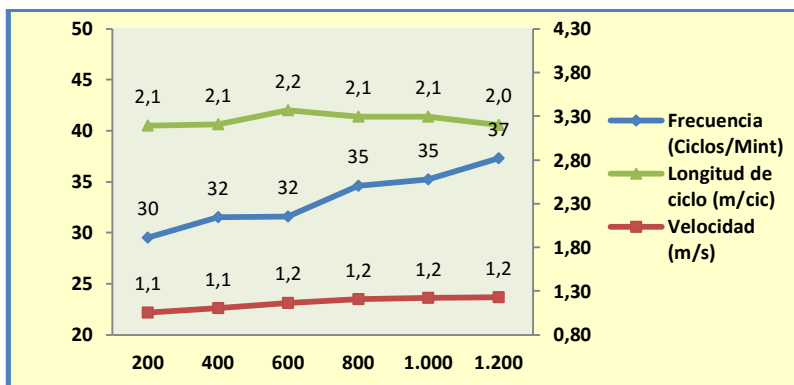


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Laura Durán Morote
Tiempo	02:52,7

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Min)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:10,0	29,5	1,05	2,14	108	1
400	03:01,0	31,5	1,10	2,10	114	2
600	02:52,0	31,6	1,16	2,21	132	3
800	02:46,0	34,6	1,20	2,09	162	7
1000	02:44,0	35,2	1,22	2,08	150	9
1200	02:43,0	37,3	1,23	1,97	162	10
PROMEDIO	02:52,7	33,28	1,16	2,10	138	5,3

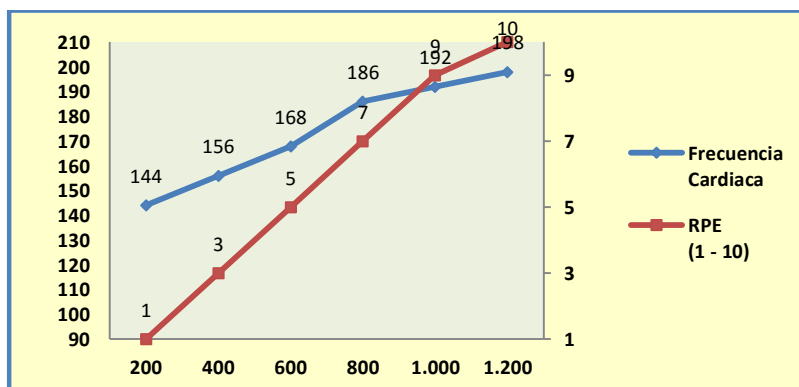
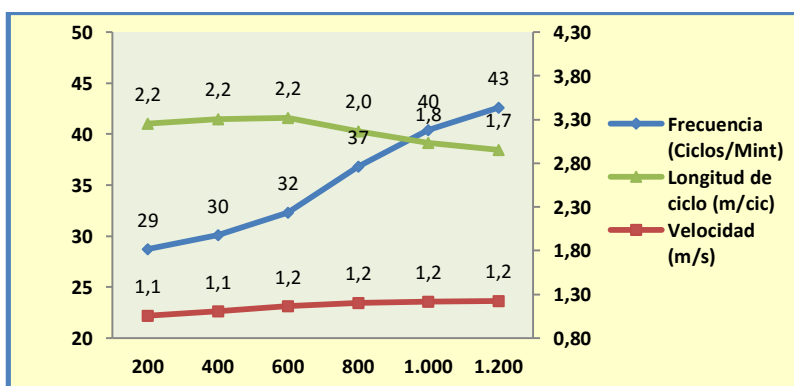


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Paula Oliver Vives
Tiempo	02:52,7

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Min)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:10,0	28,7	1,05	2,20	144	1
400	03:01,0	30,1	1,10	2,20	156	3
600	02:52,0	32,3	1,16	2,16	168	5
800	02:46,0	36,8	1,20	1,96	186	7
1000	02:44,0	40,4	1,22	1,81	192	9
1200	02:43,0	42,6	1,23	1,73	198	10
PROMEDIO	02:52,7	35,15	1,16	2,01	174	6

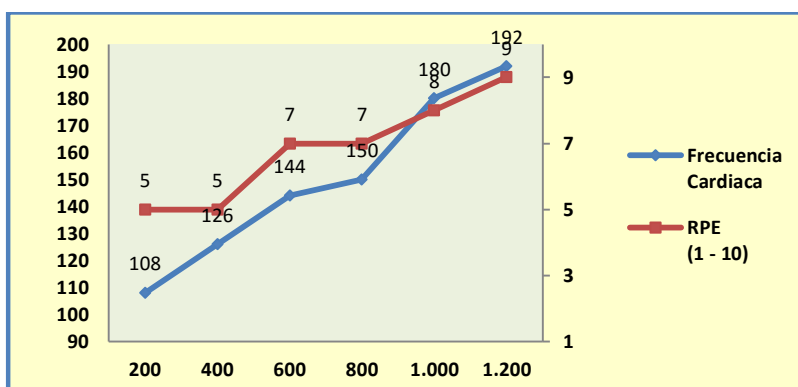
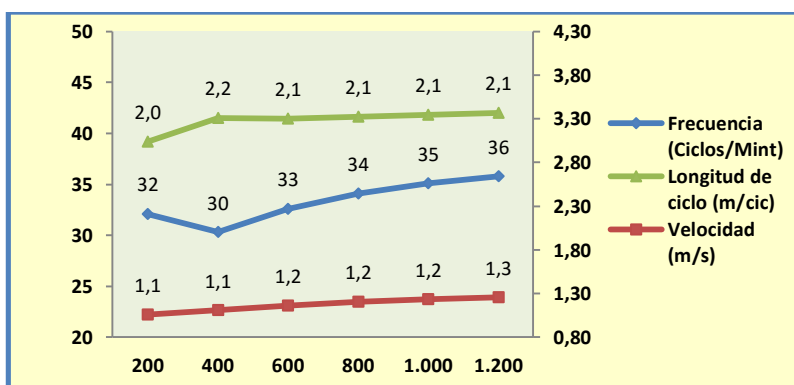


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Ana Guzmán Martínez
Tiempo	02:51,3

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Min)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:09,0	32,1	1,06	1,98	108	5
400	03:00,0	30,3	1,11	2,20	126	5
600	02:52,0	32,6	1,16	2,14	144	7
800	02:46,0	34,1	1,20	2,12	150	7
1000	02:42,0	35,1	1,23	2,11	180	8
1200	02:39,0	35,8	1,26	2,11	192	9
PROMEDIO	02:51,3	33,33	1,17	2,11	150	7

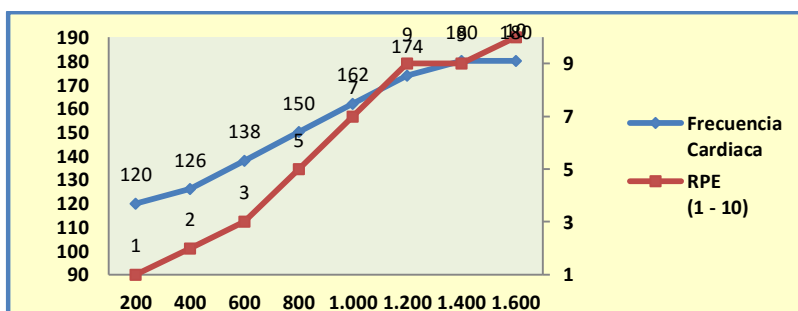
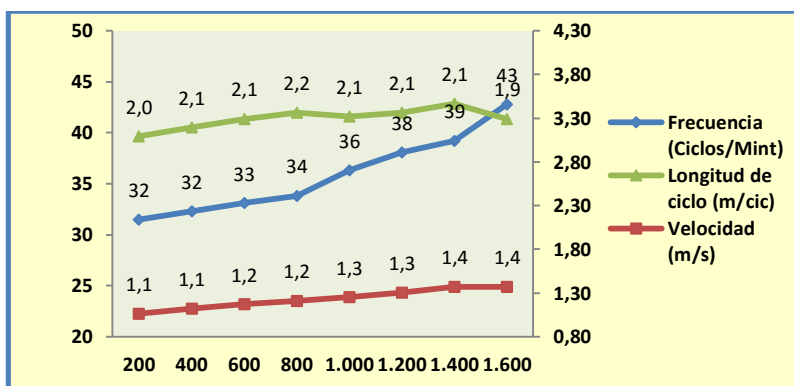


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Iratxe Arenal Arribas
Tiempo	02:43,5

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Frecuencia (Ciclos/Min)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:08,0	31,5	1,06	2,03	120	1
400	02:59,0	32,3	1,12	2,08	126	2
600	02:51,0	33,1	1,17	2,12	138	3
800	02:45,0	33,8	1,21	2,15	150	5
1000	02:40,0	36,3	1,25	2,07	162	7
1200	02:33,0	38,1	1,31	2,06	174	9
1400	02:26,0	39,2	1,37	2,10	180	9
1600	02:26,0	42,8	1,37	1,92	180	10
PROMEDIO	02:43,5	35,89	1,23	2,06	154	6



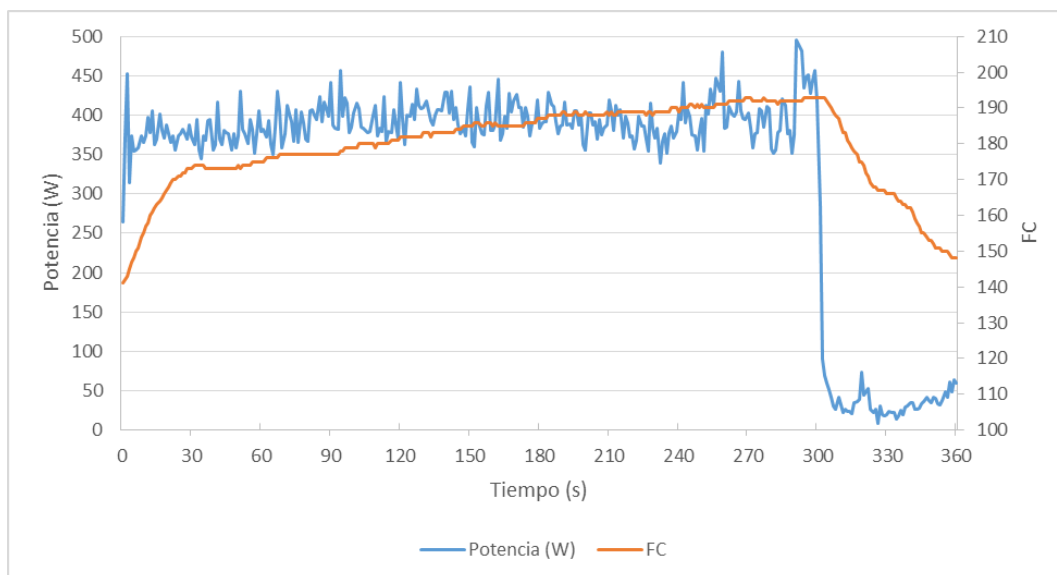
PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 5 minutos en bici. Informes individuales

Nombre: Ángel Sánchez Carreras

Pulso Máx: 193

Wattios Medios: 392

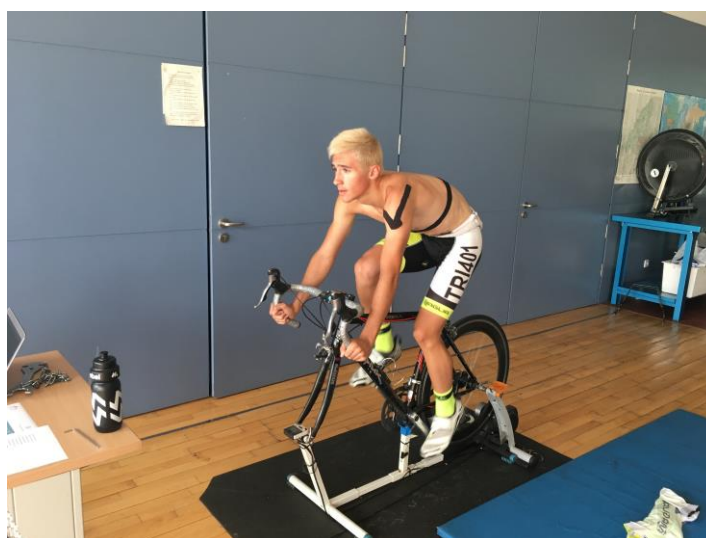
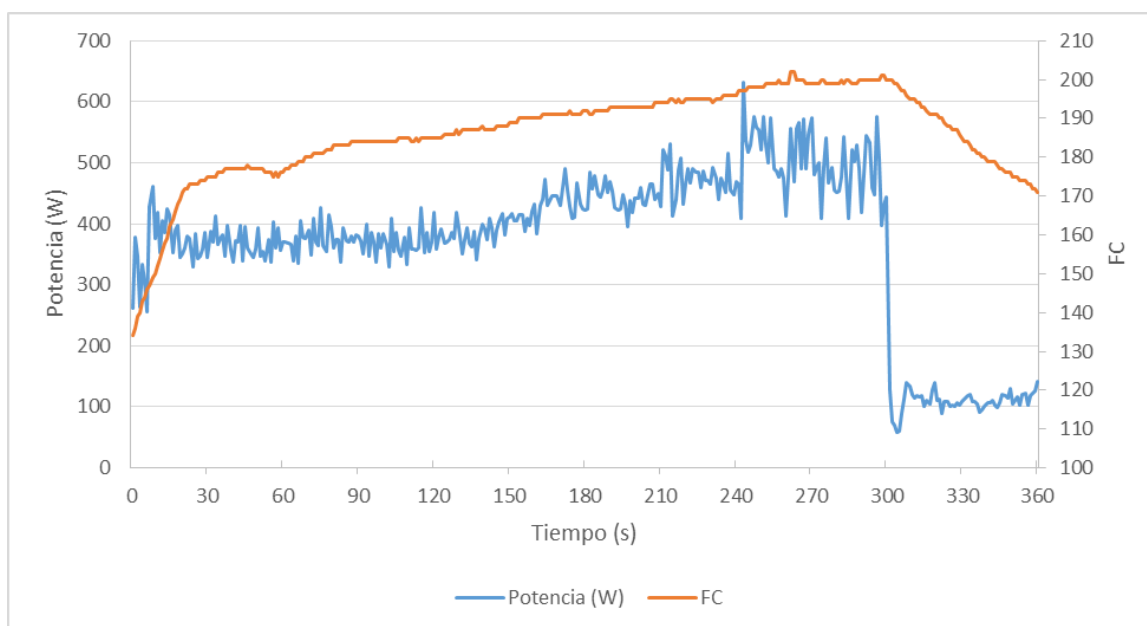


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Iñaki Candel Bermudo

Pulso Máx: 201

Wattios Medios: 420

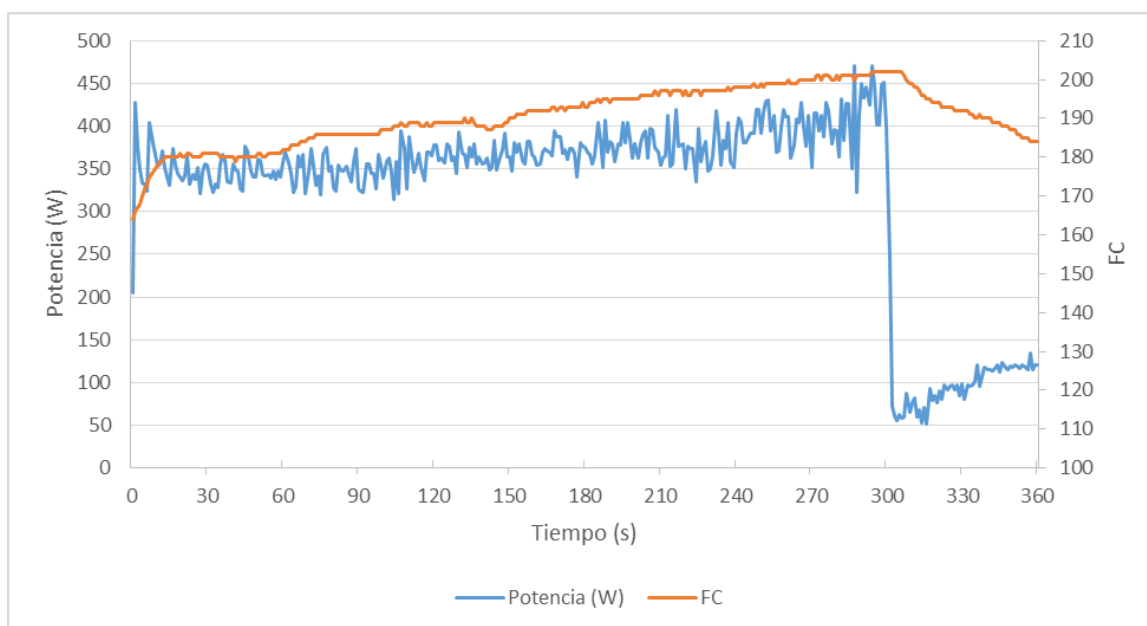


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Sergio Baxter Cabrera

Pulso Máx: 202

Wattios Medios: 368

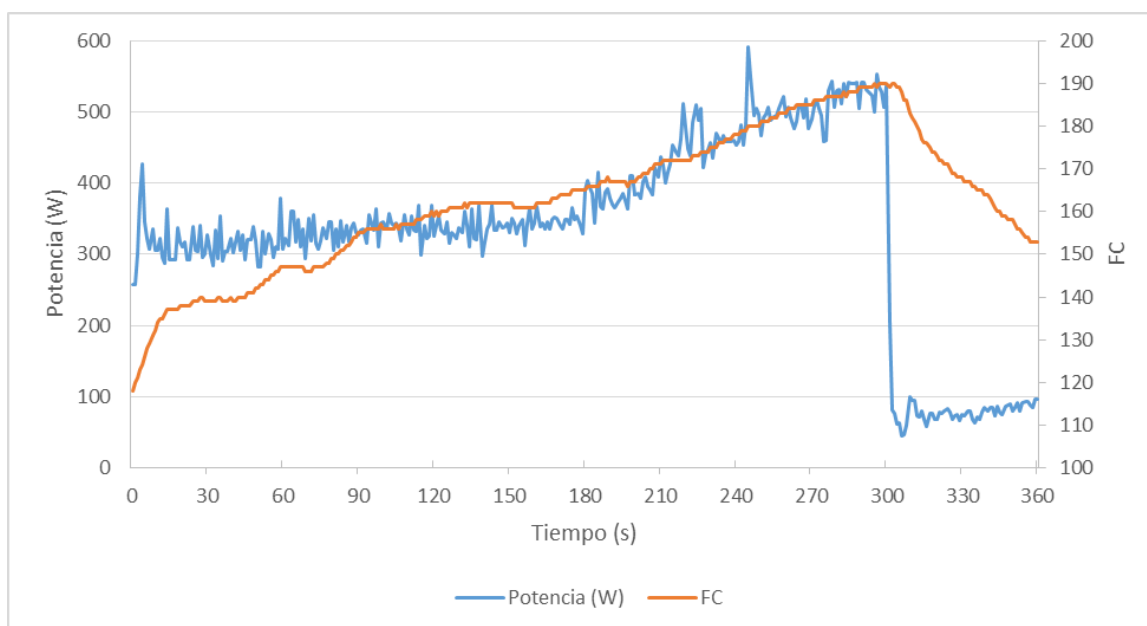


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Miguel Higuera Bravo

Pulso Máx: 190

Wattios Medios: 383

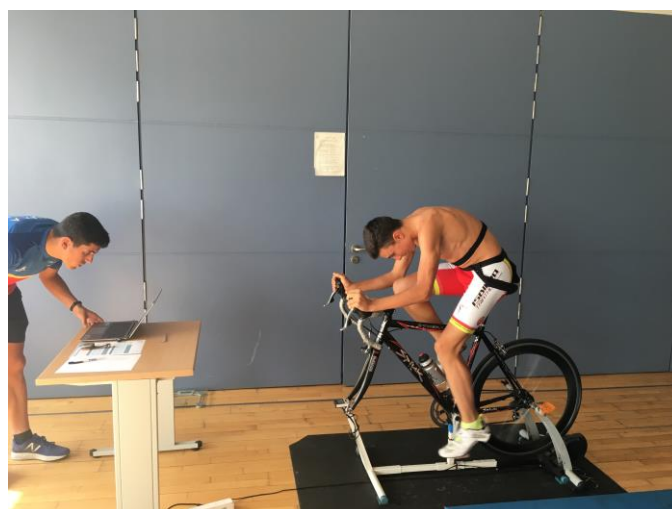
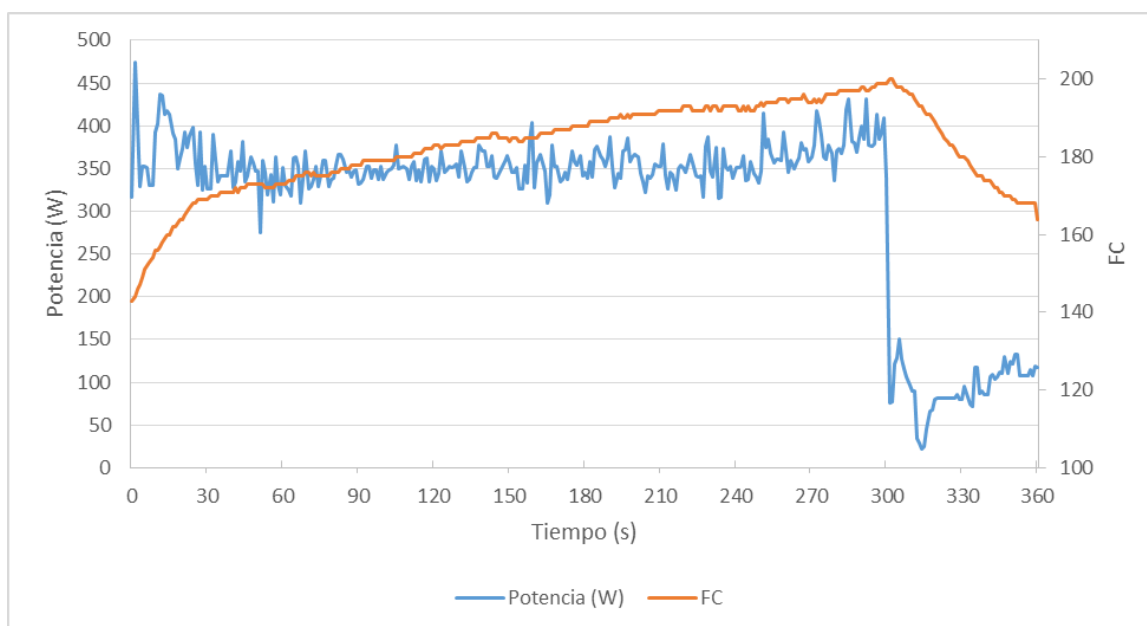


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Igor Bellido Mikhailova

Pulso Máx: 199

Wattios Medios: 355

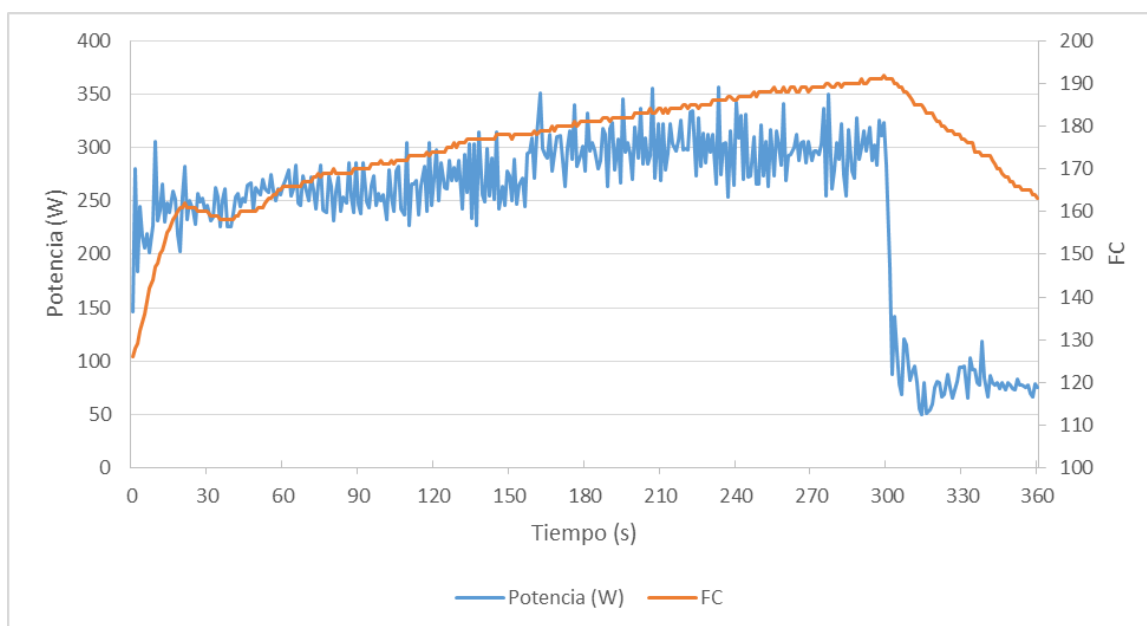


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Laura Durán Morote

Pulso Máx: 191

Wattios Medios: 276

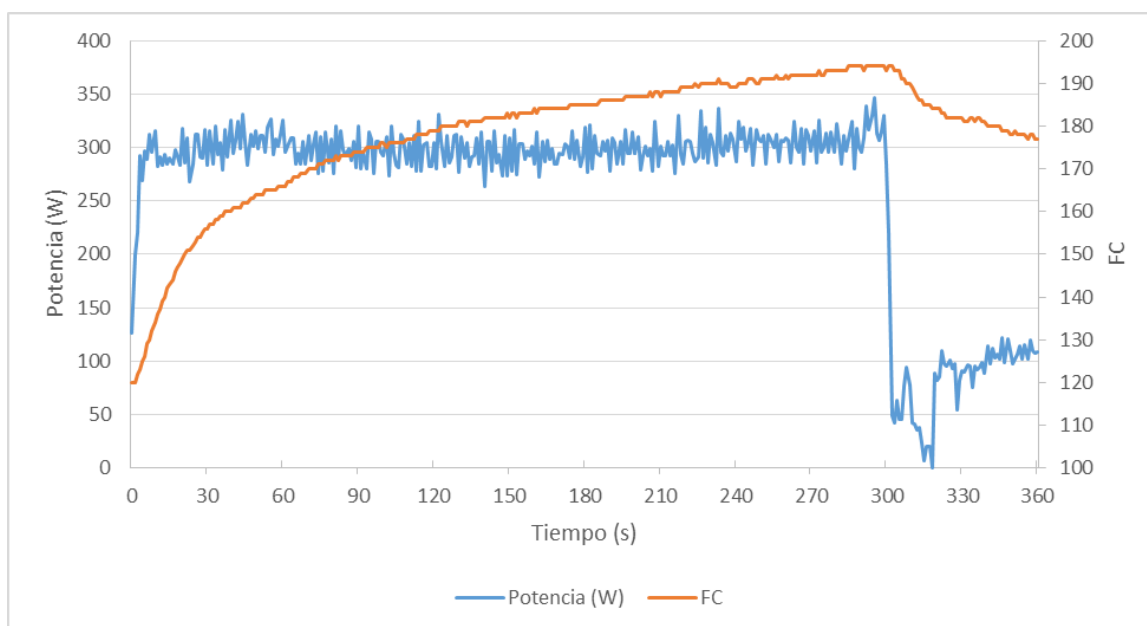


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Paula Oliver Vives

Pulso Máx: 194

Wattios Medios: 299

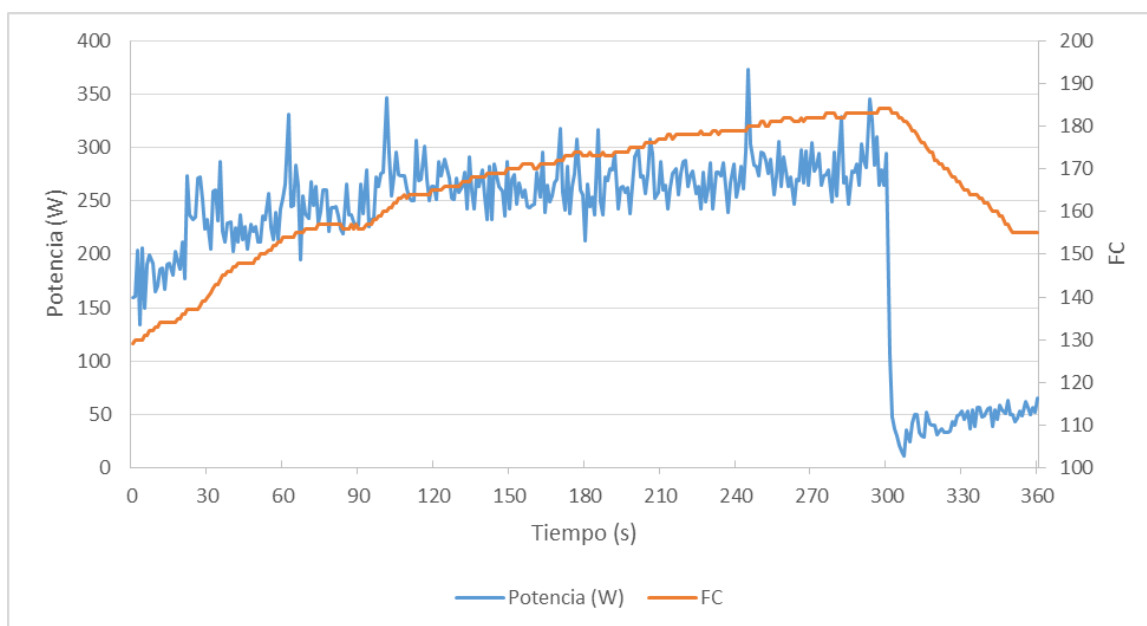


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Ana Guzmán Martínez

Pulso Máx: 184

Wattios Medios: 256

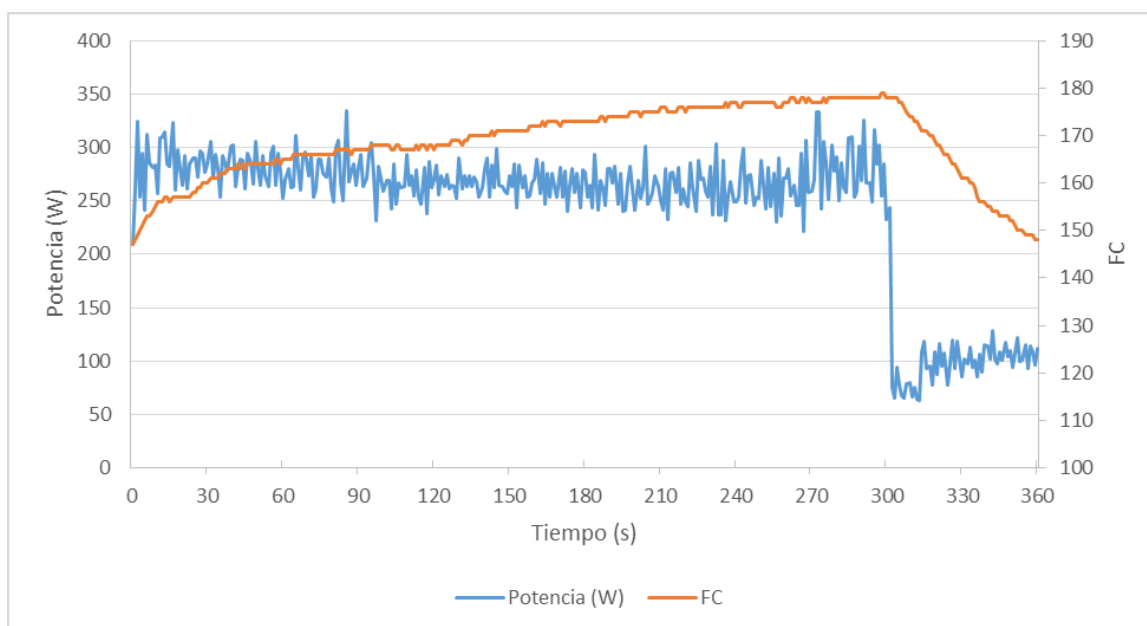


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Iratxe Arenal Arribas

Pulso Máx: 179

Wattios Medios: 270



PATROCINADORES PRINCIPALES

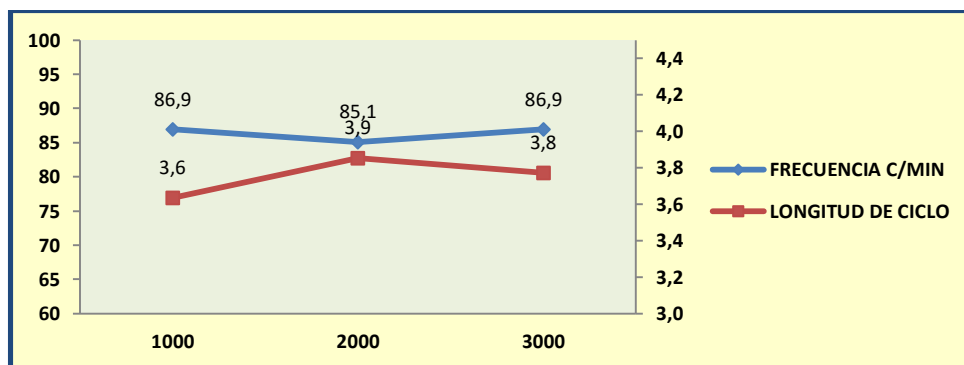
Test 3000 metros carrera a pie. Informes individuales

Nombre	Ángel Sánchez Carreras	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:16,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:10,0	86,9	3,6
2000	03:03,0	85,1	3,9
3000	03:03,0	86,9	3,8
PROMEDIO	09:16,0	86,3	3,8

RPE: 9

Pulso Máx: 188



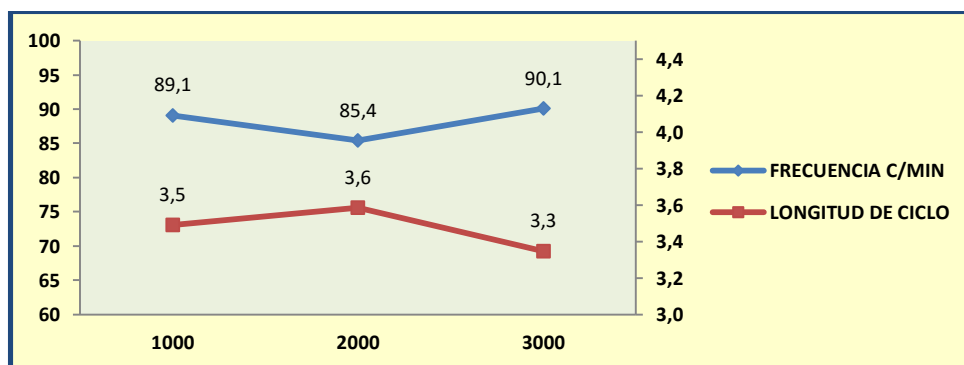
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Iñaki Candel Bermudo		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:48,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:13,0	89,1	3,5
2000	03:16,0	85,4	3,6
3000	03:19,0	90,1	3,3
PROMEDIO	09:48,0	88,2	3,5

RPE: 9

Pulso Máx: 190



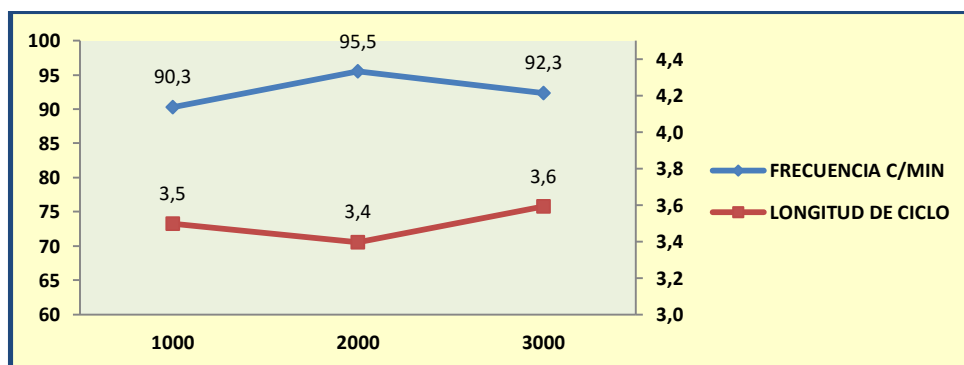
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Sergio Baxter Cabrera	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:16,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:10,0	90,3	3,5
2000	03:05,0	95,5	3,4
3000	03:01,0	92,3	3,6
PROMEDIO	09:16,0	92,7	3,5

RPE: 10

Pulso Máx: 203



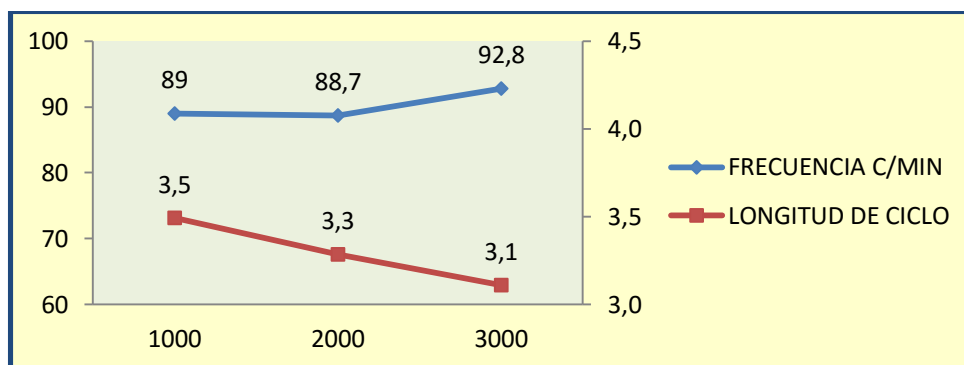
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Miguel Higuera Bravo	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	10:07,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:13,0	89	3,5
2000	03:26,0	88,7	3,3
3000	03:28,0	92,8	3,1
PROMEDIO	10:07,0	90,2	3,3

RPE: 10

Pulso Máx: 190



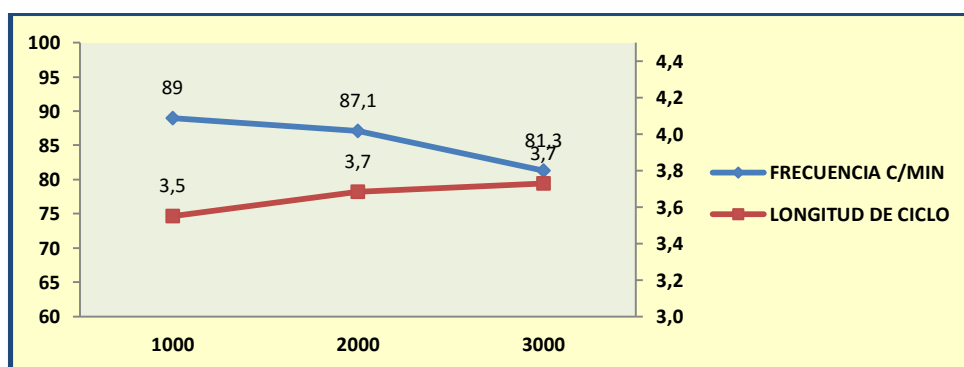
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Igor Bellido Mikhailova	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:35,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:10,0	89	3,5
2000	03:07,0	87,1	3,7
3000	03:18,0	81,3	3,7
PROMEDIO	09:35,0	85,8	3,7

RPE: 10

Pulso Máx:



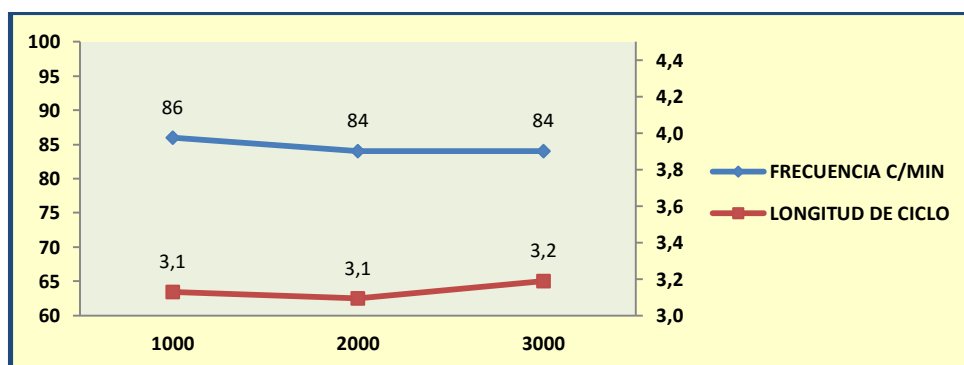
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Laura Durán Morote		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:18,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:43,0	86	3,1
2000	03:51,0	84	3,1
3000	03:44,0	84	3,2
PROMEDIO	11:18,0	84,7	3,1

RPE: 9

Pulso Máx: 195



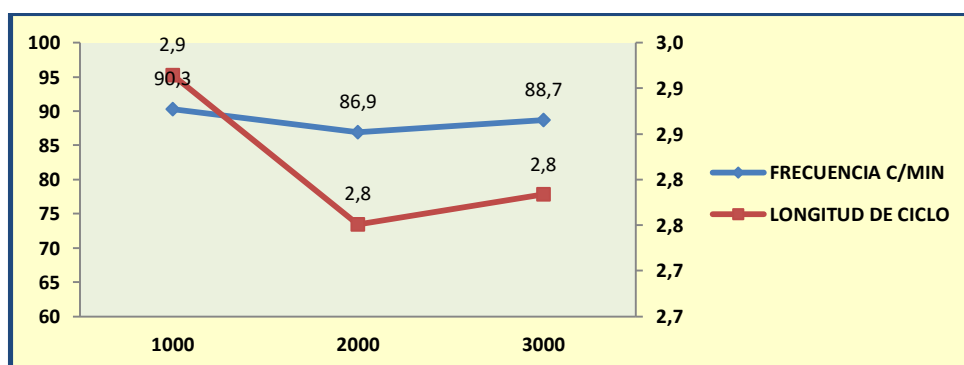
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Paula Oliver Vives		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	12:02,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:48,0	90,3	2,9
2000	04:11,0	86,9	2,8
3000	04:03,0	88,7	2,8
PROMEDIO	12:02,0	88,6	2,8

RPE: 8

Pulso Máx: 201



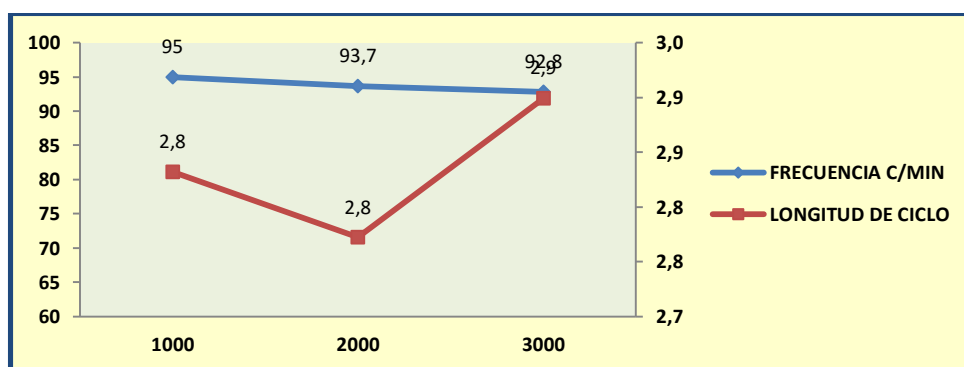
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Ana Guzmán Martínez	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:17,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:43,0	95	2,8
2000	03:51,0	93,7	2,8
3000	03:43,0	92,8	2,9
PROMEDIO	11:17,0	93,8	2,8

RPE: 7

Pulso Máx: 199



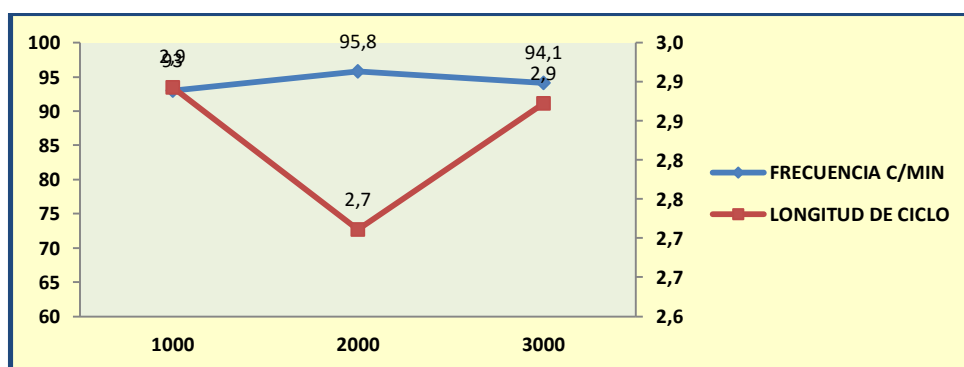
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Iratxe Arenal Arribas		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:16,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:43,0	93	2,9
2000	03:51,0	95,8	2,7
3000	03:42,0	94,1	2,9
PROMEDIO	11:16,0	94,3	2,8

RPE: 10

Pulso Máx: 191



PATROCINADORES PRINCIPALES