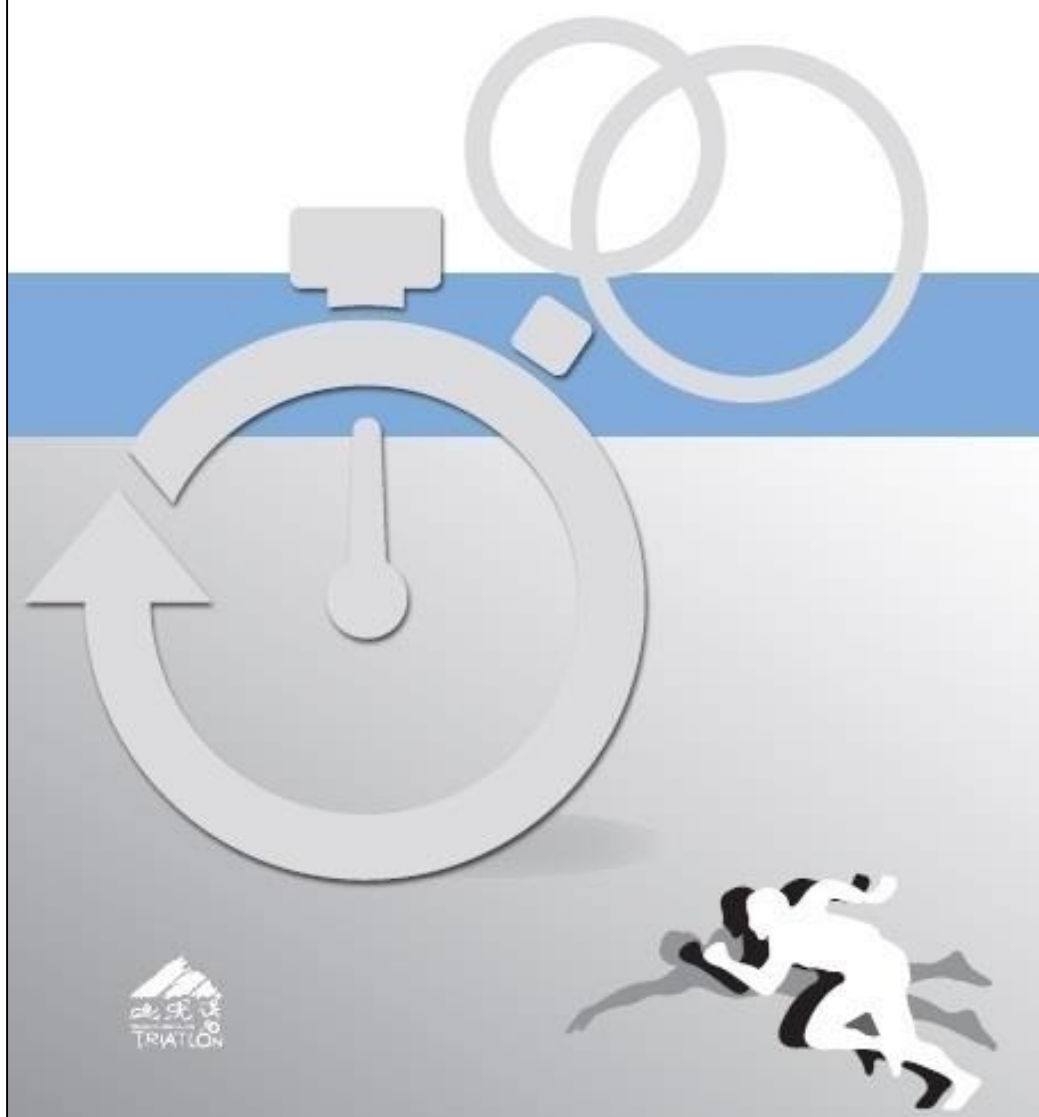


CONCENTRACION YOUTH 2017 _ ACTUACIÓN 2

Federación Española de Triatlón _ Programa Nacional



PATROCINADORES PRINCIPALES



ÍNDICE. CONCENTRACIÓN YOUTH 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 - 19
Test 8x200m natación progresivos.....	Pág. 20 - 27
Test 5 minutos ciclismo.....	Pág. 28 - 35

PATROCINADORES PRINCIPALES





PATROCINADORES PRINCIPALES



Descripción del Programa. Concentración Youth 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 youth.

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 Jorge González Mariño
- 2M Adolfo Jiménez Sánchez
- 3M Álvaro Bernal Hernández
- 4M Igor Bellido Mikhailova

Categoría Femenina:

- 1F Rebeka Rajky Rajky
- 2F Élia Ibarra Cazorla
- 3F Andrea López Ramentol
- 4F Trinity Wales Solera

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 CARRERA RITMO LIBRE	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1M Jorge González Mariño	09:40,0	03:13	94,7	3,3	196	9
2M Adolfo Jiménez Sánchez	-	-	-	-	-	-
3M Álvaro Bernal Hernández	09:50,0	03:16	88,1	3,5	200	10
4M Igor Bellido Mikhailova	09:41,0	03:13	83,9	3,7	200	9
PROMEDIO	09:43,7	03:14,6	89	3,5	199	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 3000 metros Carrera a pie. Comparación Grupal Femenino

COMPARATIVA TEST 3000M FEMENINO CARRERA RITMO LIBRE	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1F Rebeka Rajky Rajky	12:43,0	04:14	83,4	2,8	200	9
2F Élia Ibarra Cazorla	11:13,0	03:44	89,7	3,0	194	8
3F Andrea López Ramentol	11:25,0	03:48	87,1	3,0	189	8
4F Trinity Wales Solera	12:52,0	04:17	81,3	2,9	198	8
PROMEDIO	12:16,0	04:05,3	85	2,9	197	8



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 Jorge González Mariño	02:14,0	43	2,08	204	9
2M Adolfo Jiménez Sánchez	02:24,0	45	1,85	174	10
3M Álvaro Bernal Hernández	02:12,0	45	2,02	204	10
4M Igor Bellido Mikhailova	02:20,0	39	2,20	186	9
PROMEDIO	02:17,5	43,0	2,04	192	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 Rebeka Rajky Rajky	02:27,0	39	2,09	192	9
2F Élia Ibarra Cazorla	02:35,0	41	1,89	192	10
3F Andrea López Ramentol	02:35,0	39	1,99	180	10
4F Trinity Wales Solera	02:36,0	35	2,20	200	10
PROMEDIO	02:33,3	38,5	2,04	191	10



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.Media/kg)	F. Cardíaca Máx	F. Cardíaca Med	F. Cardíaca al minuto	RPE (1-10)
1M Jorge González Mariño	295	387	5,1	205	189	171	10
2M Adolfo Jiménez Sánchez	360	564	5,1	199	183	173	9
3M Álvaro Bernal Hernández	333	456	4,8	212	198	182	10
4M Igor Bellido Mikhailova	265	333	4,7	198	183	169	10
PROMEDIO	313	435	4,9	204	188	174	10

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Femenino; Bici (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 Rebeka Rajky Rajky	223	331	3,9	195	185	170	10
2F Élia Ibarra Cazorla	230	295	4,4	188	173	160	10
3F Andrea López Ramentol	221	331	4,4	184	172	160	10
4F Trinity Wales Solera	204	366	3,8	200	191	181	10
PROMEDIO	220	331	4,1	192	180	168	10

PATROCINADORES PRINCIPALES

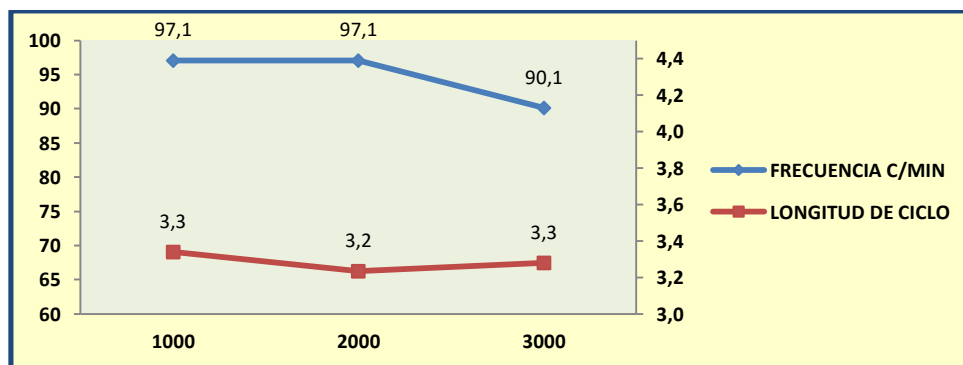
Informes Individuales. Test 3000 metros Carrera a Pie

Nombre	Jorge González Mariño	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:39,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:05,0	97,1	3,3
2000	03:11,0	97,1	3,2
3000	03:23,0	90,1	3,3
PROMEDIO	09:39,0	94,77	3,3

RPE:
9

Pulso:
196



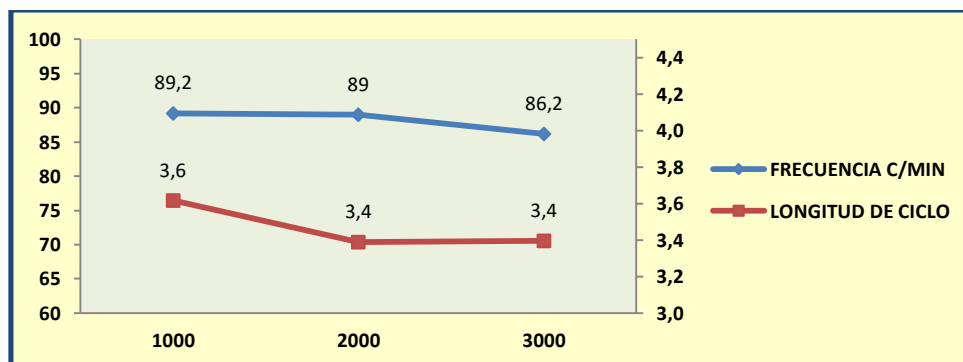
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Álvaro Bernal Hernández	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:50,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:06,0	89,2	3,6
2000	03:19,0	89	3,4
3000	03:25,0	86,2	3,4
PROMEDIO	09:50,0	88,13	3,5

RPE:
10

Pulso:
200



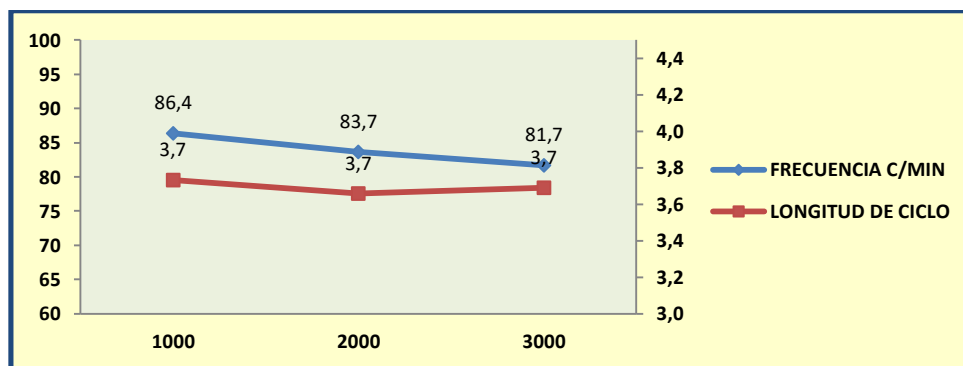
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Igor Bellido Mikhailova	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:41,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:06,0	86,4	3,7
2000	03:16,0	83,7	3,7
3000	03:19,0	81,7	3,7
PROMEDIO	09:41,0	83,93	3,7

RPE:
9

Pulso:
200



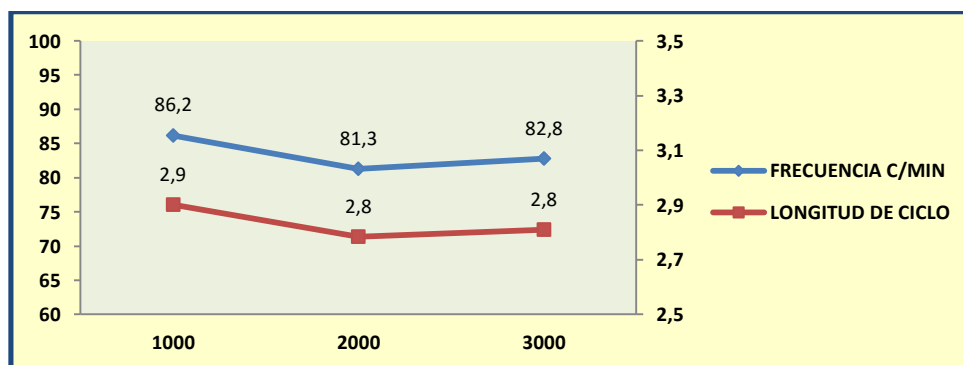
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Rebeka Rajky Rajky	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	12:43,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	04:00,0	86,2	2,9
2000	04:25,0	81,3	2,8
3000	04:18,0	82,8	2,8
PROMEDIO	12:43,0	83,43	2,8

RPE:
9

Pulso:
200



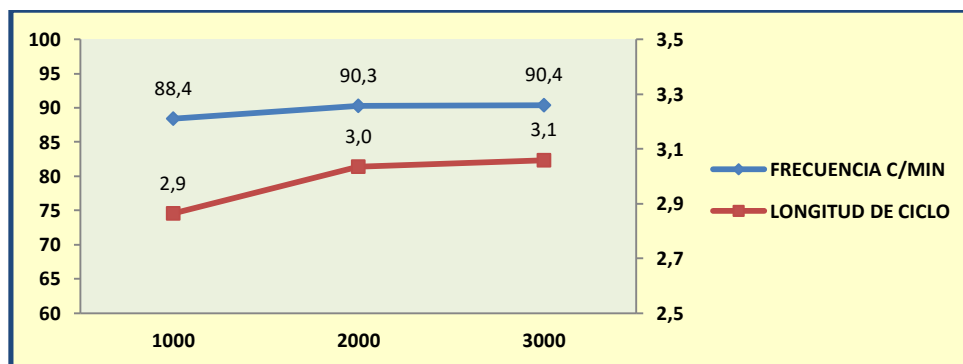
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Élia Ibarra Cazorla	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:13,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:57,0	88,4	2,9
2000	03:39,0	90,3	3,0
3000	03:37,0	90,4	3,1
PROMEDIO	11:13,0	89,70	3,0

RPE:
8

Pulso:
194



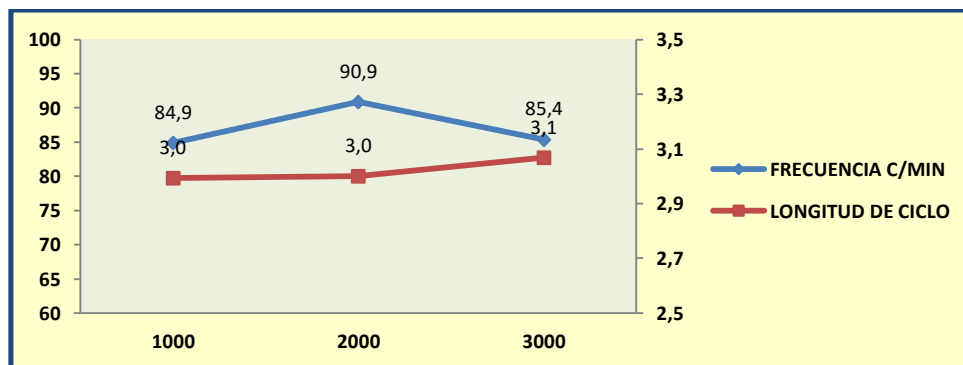
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Andrea López Ramentol	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:25,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:56,0	84,9	3,0
2000	03:40,0	90,9	3,0
3000	03:49,0	85,4	3,1
PROMEDIO	11:25,0	87,07	3,0

RPE:
8

Pulso:
189



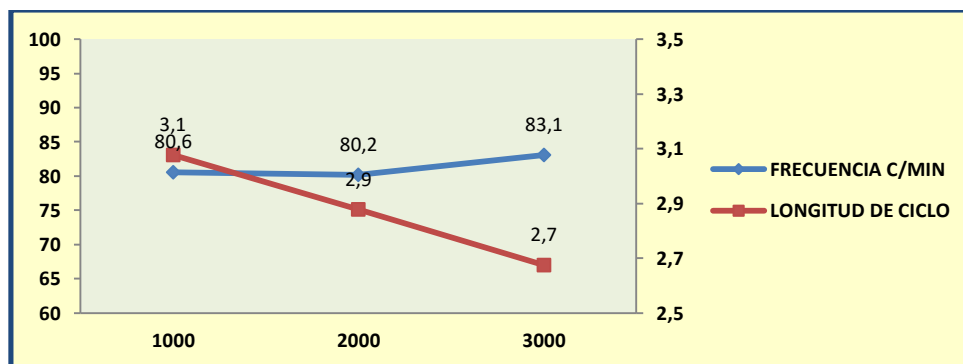
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Trinity Wales Solera		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	12:52,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	04:02,0	80,6	3,1
2000	04:20,0	80,2	2,9
3000	04:30,0	83,1	2,7
PROMEDIO	12:52,0	81,30	2,9

RPE:
8

Pulso:
198



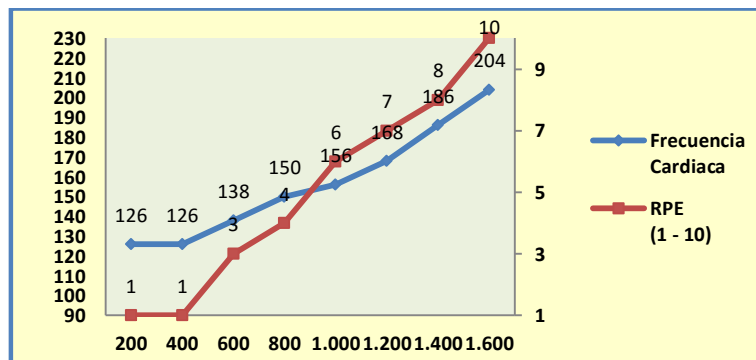
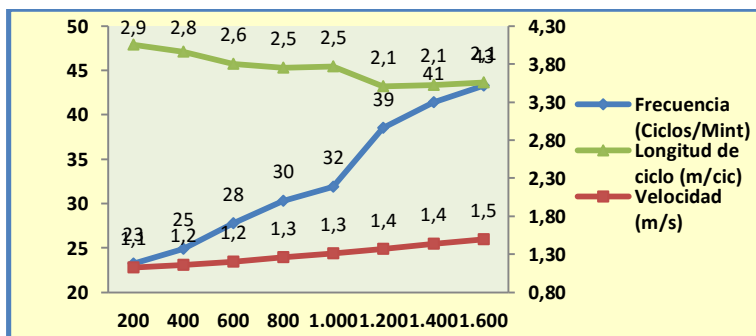
PATROCINADORES PRINCIPALES

Informes Individuales. Test 8x200 metros Natación

Nombre	Jorge González Mariño
Tiempo	02:35,7

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	02:57,0	23,2	1,13	2,92	126	1
400	02:52,0	24,9	1,16	2,80	126	1
600	02:46,0	27,8	1,20	2,60	138	3
800	02:39,0	30,3	1,26	2,49	150	4
1000	02:33,0	31,9	1,31	2,46	156	6
1200	02:26,0	38,5	1,37	2,13	168	7
1400	02:19,0	41,4	1,44	2,09	186	8
1600	02:14,0	43,3	1,49	2,07	204	10
PROMEDIO	02:35,7	32,6	1,30	2,45	157	5

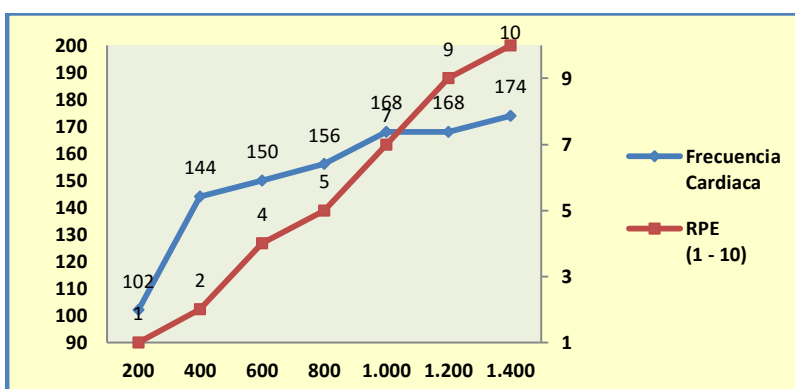
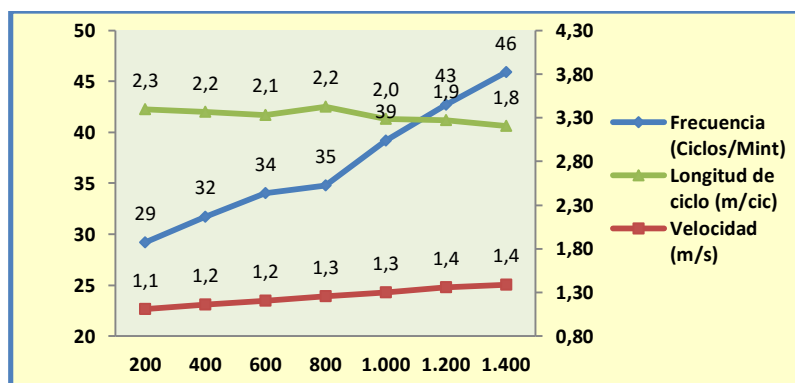


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Adolfo Jiménez Sánchez
Tiempo	02:40,3

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	03:00,0	29,2	1,11	2,28	102	1
400	02:52,0	31,7	1,16	2,20	144	2
600	02:46,0	34	1,20	2,13	150	4
800	02:39,0	34,8	1,26	2,17	156	5
1000	02:34,0	39,2	1,30	1,99	168	7
1200	02:27,0	42,7	1,36	1,91	168	9
1400	02:24,0	45,9	1,39	1,82	174	10
PROMEDIO	02:40,3	36,7	1,25	2,07	152	5

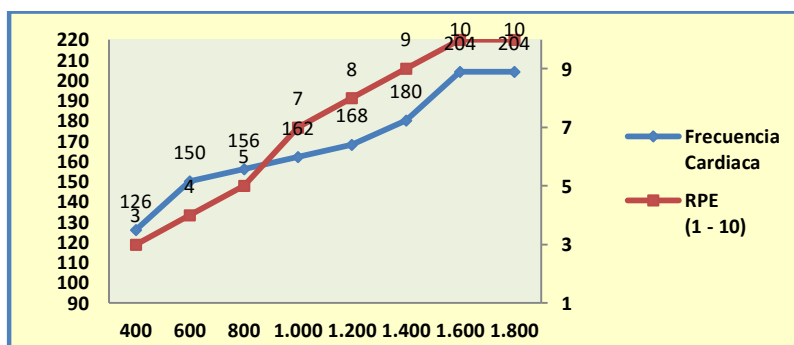
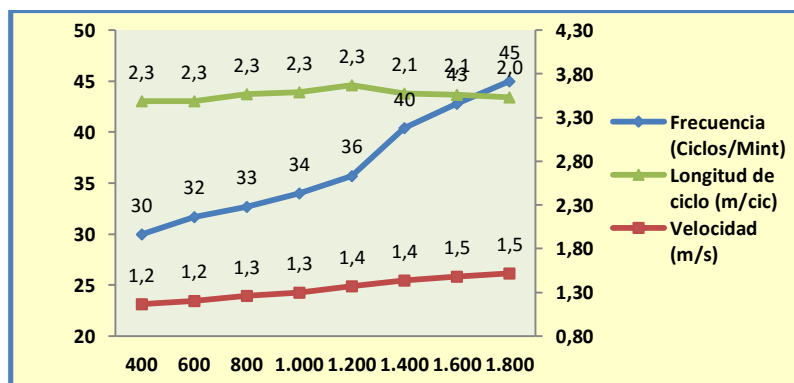


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Álvaro Bernal Hernández
Tiempo	02:30,4

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	30	1,16	2,33	126	3
600	02:46,0	31,7	1,20	2,28	150	4
800	02:39,0	32,7	1,26	2,31	156	5
1000	02:34,0	34	1,30	2,29	162	7
1200	02:26,0	35,7	1,37	2,30	168	8
1400	02:19,0	40,4	1,44	2,14	180	9
1600	02:15,0	42,8	1,48	2,08	204	10
1800	02:12,0	45	1,52	2,02	204	10
PROMEDIO	02:30,4	36,5	1,34	2,22	169	7

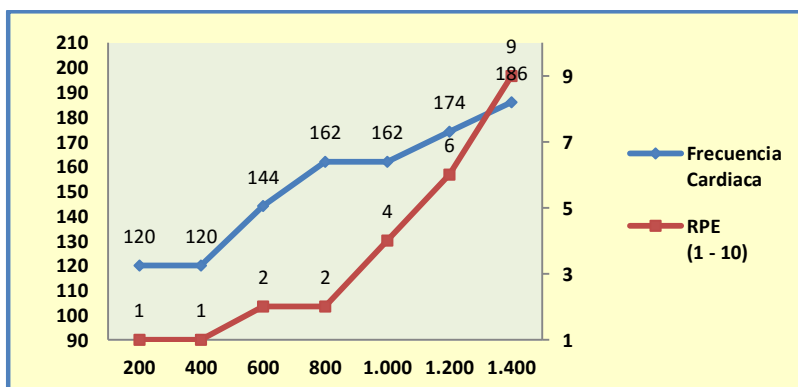
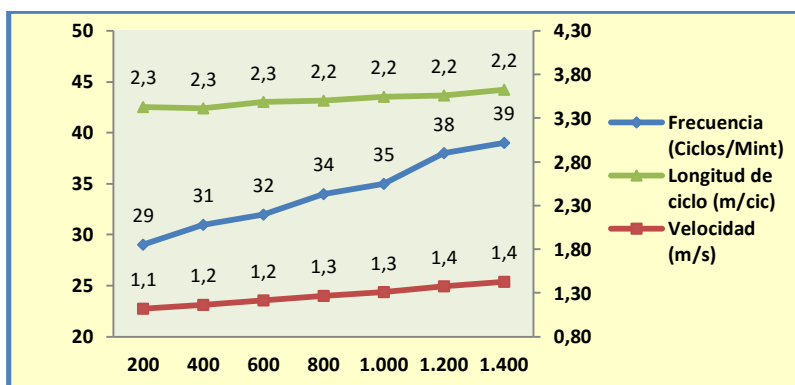


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Igor Bellido Mikhailova
Tiempo	02:38,9

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	29	1,12	2,31	120	1
400	02:52,0	31	1,16	2,25	120	1
600	02:45,0	32	1,21	2,27	144	2
800	02:38,0	34	1,27	2,23	162	2
1000	02:33,0	35	1,31	2,24	162	4
1200	02:25,0	38	1,38	2,18	174	6
1400	02:20,0	39	1,43	2,20	186	9
PROMEDIO	02:38,9	34,0	1,27	2,24	153	4

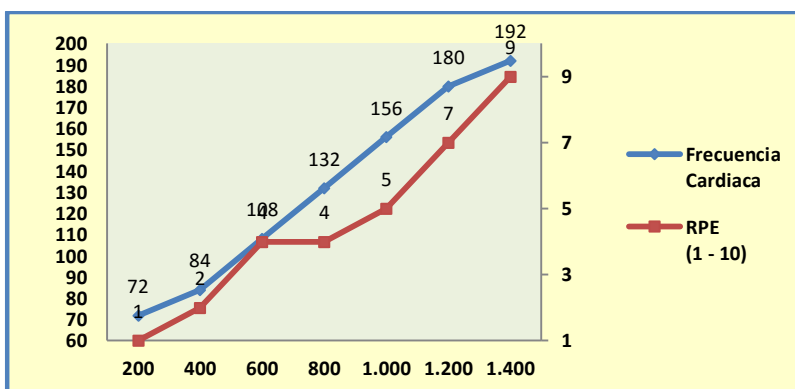
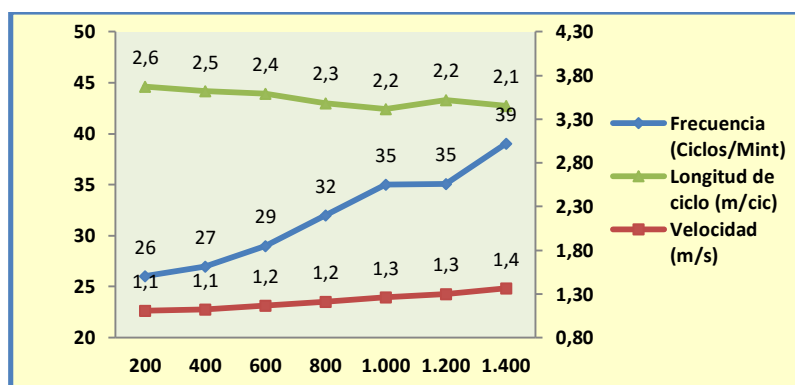


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Rebeka Rajky Rajky
Tiempo	02:44,9

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	03:00,0	26	1,11	2,56	72	1
400	02:58,0	27	1,12	2,50	84	2
600	02:51,0	29	1,17	2,42	108	4
800	02:45,0	32	1,21	2,27	132	4
1000	02:39,0	35	1,26	2,16	156	5
1200	02:34,0	35	1,30	2,22	180	7
1400	02:27,0	39	1,36	2,09	192	9
PROMEDIO	02:44,9	31,8	1,22	2,32	132	5

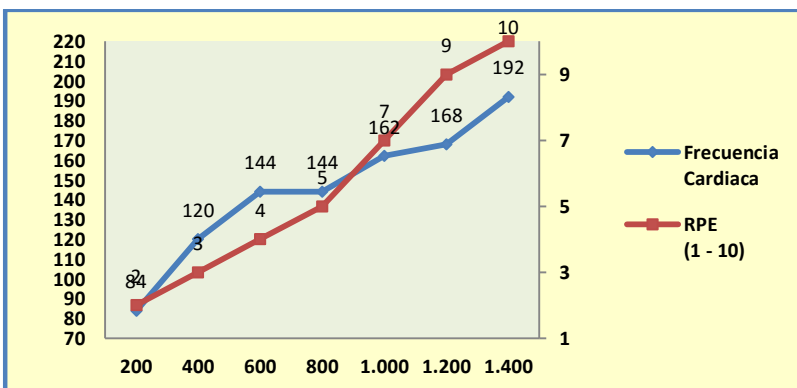
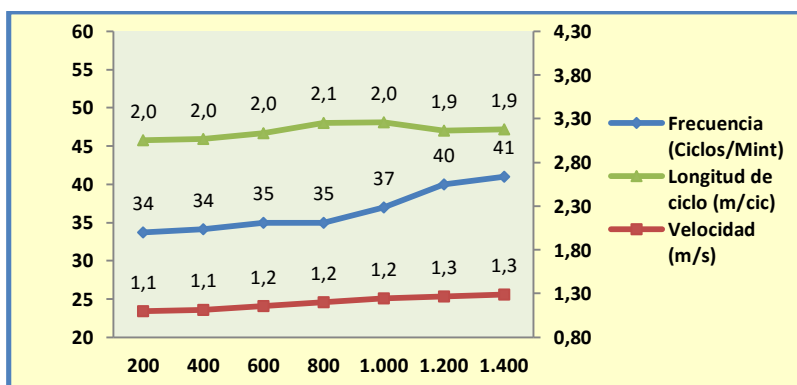


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Élia Ibarra Cazorla
Tiempo	02:48,0

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	03:02,0	33	1,10	1,96	84	2
400	03:00,0	34	1,11	1,96	120	3
600	02:53,0	35	1,16	1,98	144	4
800	02:47,0	35	1,20	2,05	144	5
1000	02:41,0	37	1,24	2,01	162	7
1200	02:38,0	40	1,27	1,90	168	9
1400	02:35,0	41	1,29	1,89	192	10
PROMEDIO	02:48,0	36,5	1,19	1,96	145	6

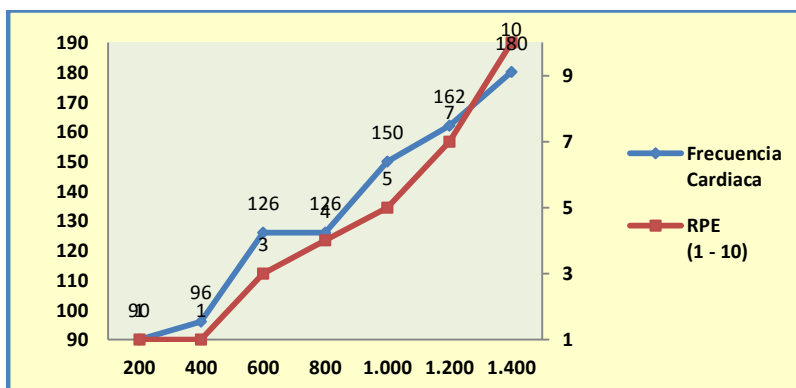
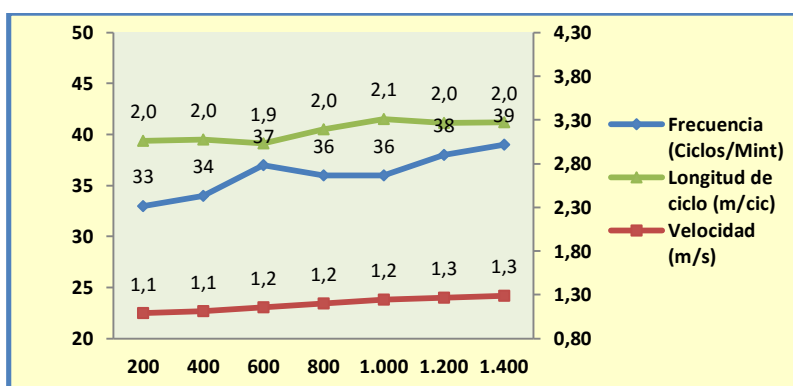


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Andrea López Ramentol
Tiempo	02:48,3

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	03:04,0	33	1,09	1,98	90	1
400	03:00,0	34	1,11	1,96	96	1
600	02:53,0	37	1,16	1,87	126	3
800	02:47,0	36	1,20	2,00	126	4
1000	02:41,0	36	1,24	2,07	150	5
1200	02:38,0	38	1,27	2,00	162	7
1400	02:35,0	39	1,29	1,99	180	10
PROMEDIO	02:48,3	36,1	1,19	1,98	133	4

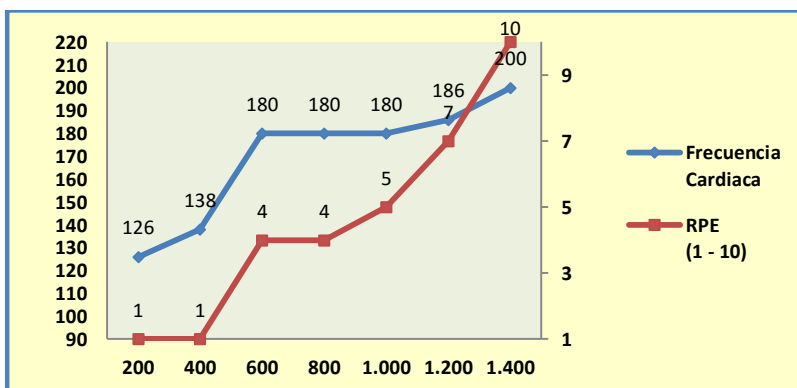
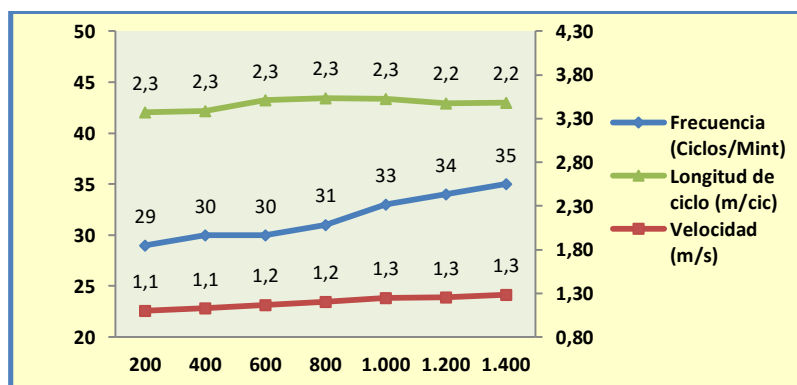


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Trinity Wales Solera
Tiempo	02:47,3

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	03:02,0	29	1,10	2,27	126	1
400	02:57,0	30	1,13	2,26	138	1
600	02:51,0	30	1,17	2,34	180	4
800	02:46,0	31	1,20	2,33	180	4
1000	02:40,0	33	1,25	2,27	180	5
1200	02:39,0	34	1,26	2,22	186	7
1400	02:36,0	35	1,28	2,20	200	10
PROMEDIO	02:47,3	31,7	1,20	2,27	170	5



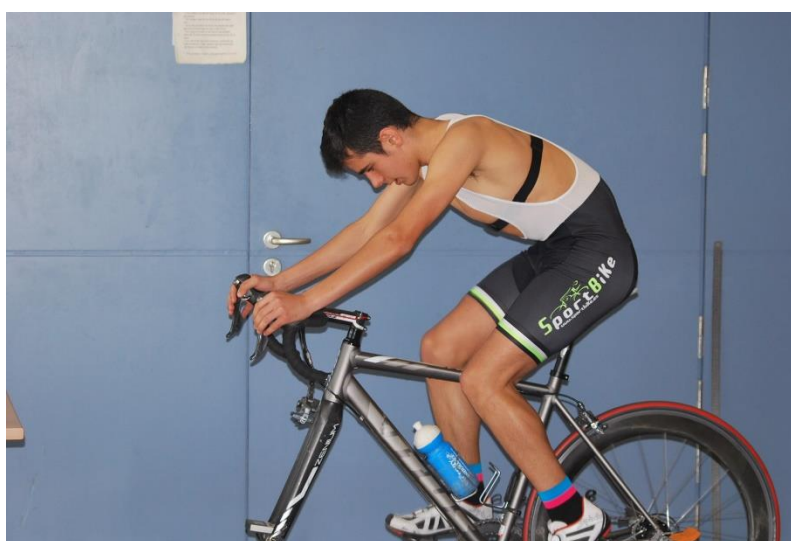
PATROCINADORES PRINCIPALES

Informes Individuales. Test 5 minutos Ciclismo

Nombre: Jorge González Mariño
Pulso Máx: 205
Wattios Medios: 295

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	133	131
	Z1b		4-5	UAE	192	156
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	221	180
	Z2b		7-8	UAN	251	189
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	266	197
	Z3b		10	VAM	295	205
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	325	sin_fc
	Z4b		-	AN2	339	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	413	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Adolfo Jiménez Sánchez
Pulso Máx: 199
Wattios Medios: 360

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	162	128
	Z1b		4-5	UAE	234	152
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	270	175
	Z2b		7-8	UAN	306	183
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	324	191
	Z3b		10	VAM	360	199
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	396	sin_fc
	Z4b		-	AN2	414	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	504	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Álvaro Bernal Hernández
Pulso Máx: 212
Wattios Medios: 333

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	150	135
	Z1b		4-5	UAE	216	161
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	250	186
	Z2b		7-8	UAN	283	195
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	300	203
	Z3b		10	VAM	333	212
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	366	sin_fc
	Z4b		-	AN2	383	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	466	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Igor Bellido Mikhailova
Pulso Máx: 198
Wattios Medios: 265

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	119	127
	Z1b		4-5	UAE	172	151
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	199	174
	Z2b		7-8	UAN	225	182
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	239	190
	Z3b		10	VAM	265	198
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	292	sin_fc
	Z4b		-	AN2	305	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	371	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Rebeka Rajky Rajky
Pulso Máx: 195
Wattios Medios: 223

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	100	126
	Z1b		4-5	UAE	145	149
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	167	172
	Z2b		7-8	UAN	190	180
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	201	187
	Z3b		10	VAM	223	195
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	245	sin_fc
	Z4b		-	AN2	256	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	312	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Élia Ibarra Cazorla
Pulso Máx: 188
Wattos Medios: 230

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	104	122
	Z1b		4-5	UAE	150	144
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	173	166
	Z2b		7-8	UAN	196	173
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	207	181
	Z3b		10	VAM	230	188
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	253	sin_fc
	Z4b		-	AN2	265	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	322	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Andrea López Ramentol
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	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	99	120
	Z1b		4-5	UAE	144	141
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	166	163
	Z2b		7-8	UAN	188	170
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	199	177
	Z3b		10	VAM	221	184
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	243	sin_fc
	Z4b		-	AN2	254	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	309	sin_fc

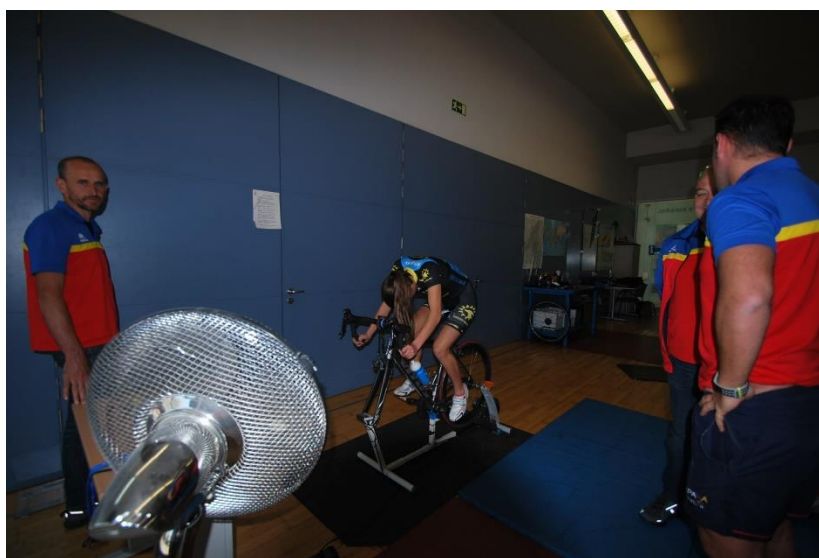


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Trinity Wales Solera
Pulso Máx: 200
Wattios Medios: 204

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	92	128
	Z1b		4-5	UAE	133	152
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	153	176
	Z2b		7-8	UAN	173	184
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	184	192
	Z3b		10	VAM	204	200
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	224	sin_fc
	Z4b		-	AN2	235	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	286	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES