

Concentración Centro de Tecnificación_Los Narejos

FEDERACION ESPAÑOLA DE TRIATLON



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón



ÍNDICE. CONCENTRACIÓN CENTRO TECNIFICACIÓN

Portada.....	Pág. 1
Índice.....	Pág. 2
Fotografía.....	Pág. 3
Descripción del programa.....	Pág. 4
Percepción subjetiva del esfuerzo (RPE) en triatlón.....	Pág. 5
Código de deportistas y técnicos.....	Pág. 6
Horarios.....	Pág. 7
Test 5 minutos carrera (resumen grupal)	Pág. 8 y 9
Test 8x200m natación progresivos (resumen grupal).....	Pág. 10 y 11
Test 5 minutos carrera (individual)	Pág. 12 - 20
Test 8x200m natación progresivos (individual).....	Pág. 21 - 29
Contraportada.....	Pág. 30

PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES PRINCIPALES

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA. CONCENTRACIÓN CENTRO TECNIFICACIÓN

ORGANIZA

El PNTD de la Federación Española de Triatlón. Lugar: Centro de Tecnificación de Valladolid, Rio Esgueva.

JUSTIFICACIÓN

En esta concentración participarán todo el grupo becando en el Centro de Tecnificación de los Narejos, siendo este grupo coordinado íntegramente por la FETRI.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Participarán en esta actuación 6 triatletas masculinos y 4 de triatletas femeninas. También participaron en varias actividades de la concentración los deportistas becados en el Centro de Tecnificación de Valladolid.

TÉCNICOS

Rubén de la Fuente: Director técnico Castilla y León y responsable técnico del Centro del Valladolid.

Cesar Hernández: Técnico CAR Los Narejos.

José Hidalgo Izquierdo: Ayudante técnico del Centro de Valladolid.

Israel García Gutiérrez: Ayudante técnico del Centro de Valladolid.

Adrián Ruano: Responsable del Programa Nacional de Tecnificación y técnico CAR Madrid.

PRESUPUESTO

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

OBJETIVOS

- Valorar la capacidad aeróbica según unos indicadores de referencia.
- Tener un contacto directo entre los entrenadores del CAR y los becados en Murcia.

CONTENIDOS

- En natación: Test 8x200m progresivos.
- En carrera: Test 5 minutos al máximo.

RECURSOS MATERIALES

Piscina de 50 y pista de atletismo de 400m, cronómetros, pulsómetros y hojas de observación de la técnica.

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 EN TRIATLÓN.

RPE	INDICADORES	NADO		BICI		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 incomodo	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 Álvaro Martínez García
2M Juan Caro Guillén
3M Juan Pedro Moreno Martínez
4M Juan Rubén Viera Zurita
5M Ander Noain Lacamara
6M Marcos Ruiz Brage

CATEGORÍA FEMENINA

1F Beatriz Ortiz Azorín
2F Sharon García Carrera
3F Andrea Fernández Castelló
4F Lucia Vergara Sevillano

TÉCNICOS

1T Rubén de la Fuente
2T Cesar Hernández
3T José Hidalgo
4T Israel García
5T Adrián Ruano



PATROCINADORES PRINCIPALES

HORARIOS. CONCENTRACIÓN TECNIFICACIÓN

VIERNES 23 OCTUBRE

Tarde

- 16:00 h. Incorporación.
- 18:00 h. Reunión técnica.
- 18:30 h. Filmación y estudio de la técnica de natación.
- 21:00 h. Cena.

SABADO 24 OCTUBRE

Mañana

- 08:00 h. Desayuno.
- 09:30 h. Test carrera. 5 minutos al máximo.
- 11:30 h. Clase teórica de técnica de natación.
- 13:00 h. Comida y descanso.

Tarde

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

DOMINGO 25 OCTUBRE

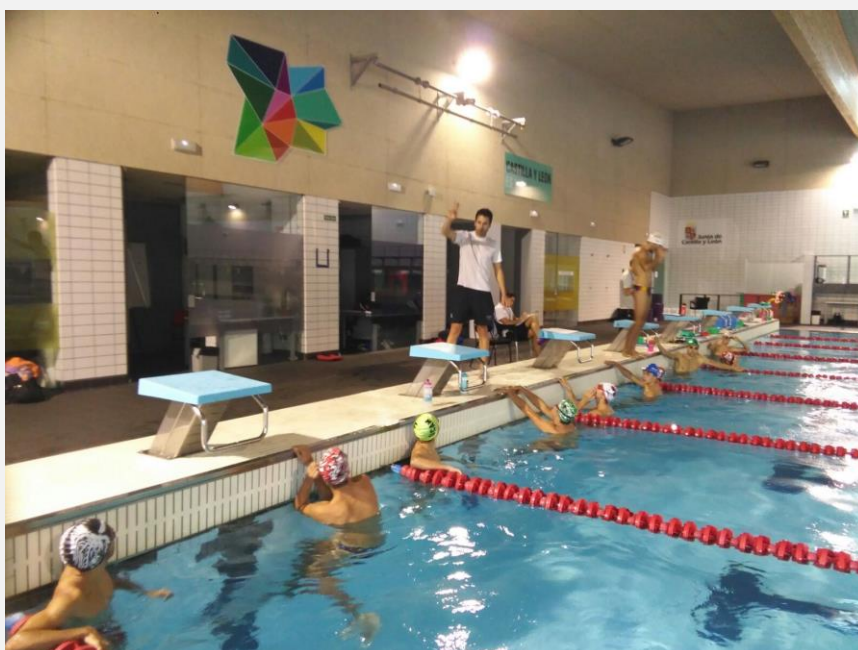
Mañana

- 08:30 h. Desayuno.
- 10:00 h. Entrenamiento de natación.
- 12:30 h. Salida.

PATROCINADORES PRINCIPALES

TEST 8X200m NATACIÓN. 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 Álvaro Martínez García	02:21,0	48,2	1,77	204	10
2M Juan Caro Guillén	02:45,0	35,1	2,07	204	9
3M Juan Pedro Moreno Martínez	02:30,0	40,6	1,97	174	9
4M Juan Rubén Viera Zurita	-	-	-	-	-
5M Ander Noain Lacamara	02:10,0	45,5	2,03	186	9
6M Marcos Ruiz Brage	02:27,0	37,9	2,15	186	10
PROMEDIO	02:26,6	41,4	2,0	191	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

TEST 8X200m NATACIÓN. 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 Beatriz Ortiz Azorín	02:53,0	39,6	1,75	186	9
2F Sharon García Carrera	02:47,0	32,9	2,18	168	7
3F Andrea Fernández Castelló	02:43,0	38,0	1,94	138	10
4F Lucia Vergara Sevillano	02:31,0	41,4	1,92	168	8
PROMEDIO	02:43,5	37,9	1,95	165	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

TEST 5 minutos al máximo CARRERA. MASCULINO

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Masculino; Carrera	Metros	Velocidad (Min/Km)	Frecuencia (Cic/Min)	Longitud de ciclo (m/cic)	F. Cardíaca Máx	RPE (1 - 10)
1M Álvaro Martínez García	1606	03:06,8	95,1	3,4	205	10
2M Juan Caro Guillén	1716	02:54,8	94,1	3,6	195	10
3M Juan Pedro Moreno Martínez	1519	03:17,5	90,0	3,4	174	9
4M Juan Rubén Viera Zurita	-	-	-	-	-	-
5M Ander Noain Lacamara	1696	02:56,9	90,1	3,8	195	10
6M Marcos Ruiz Brage	1567	03:11,4	93,4	3,4	195	10
PROMEDIO	1621	03:05,5	92,5	3,5	193	10



PATROCINADORES PRINCIPALES

TEST 5 minutos al máximo CARRERA. FEMENINO

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Femenino; Carrera	KM	Velocidad (Min/Km)	Frecuencia (Cic/Min)	Longitud de ciclo (m/cic)	F. Cardíaca Máx	RPE (1 - 10)
1F Beatriz Ortiz Azorín	1313	03:48,5	84,2	3,1	174	9
2F Sharon García Carrera	1460	03:25,5	96,1	3,0	180	10
3F Andrea Fernández Castelló	1400	03:34,3	85,9	3,3	204	10
4F Lucia Vergara Sevillano	1385	03:36,6	97,1	2,9	186	9
PROMEDIO	1390	03:36,2	91,3	3,07	186	10



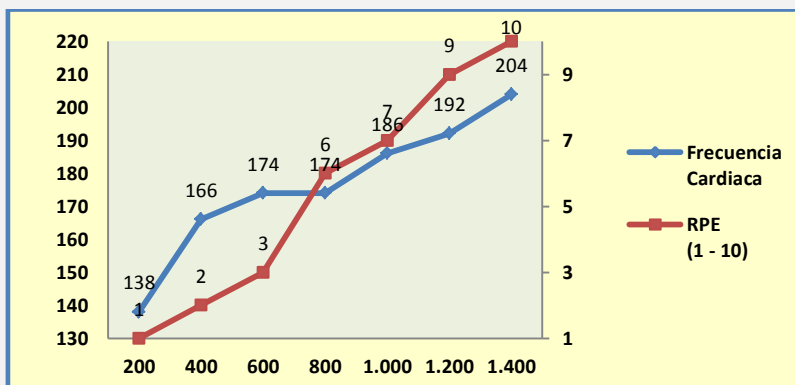
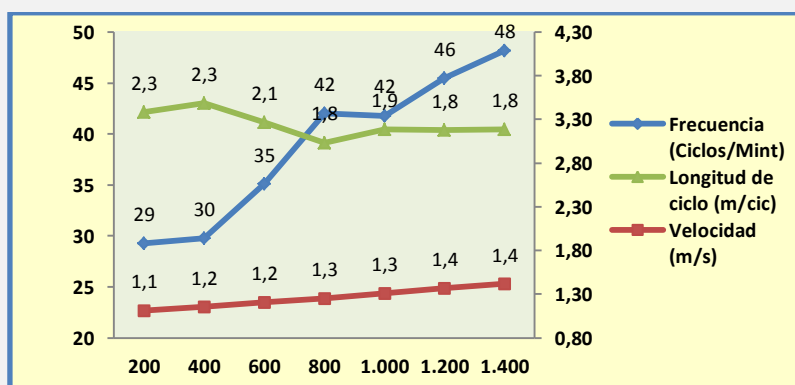
PATROCINADORES PRINCIPALES

INFORMES INDIVIDUALES. TEST 8X200m NATACIÓN.

Nombre	Álvaro Martínez García
Tiempo	02:21,0

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:00,0	180	29,3	1,11	2,28	138	1
400	02:53,0	173	29,8	1,16	2,33	166	2
600	02:46,0	166	35,1	1,20	2,06	174	3
800	02:40,0	160	42,0	1,25	1,79	174	6
1000	02:33,0	153	41,8	1,31	1,88	186	7
1200	02:26,0	146	45,5	1,37	1,81	192	9
1400	02:21,0	141	48,2	1,42	1,77	204	10
PROMEDIO	02:39,9	160	38,8	1,26	1,99	176	5

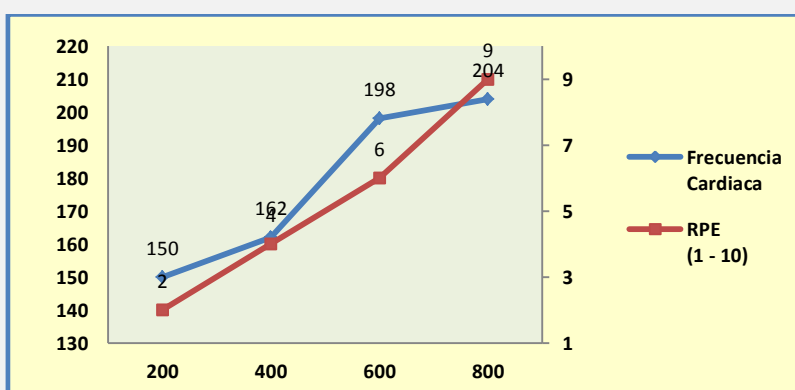
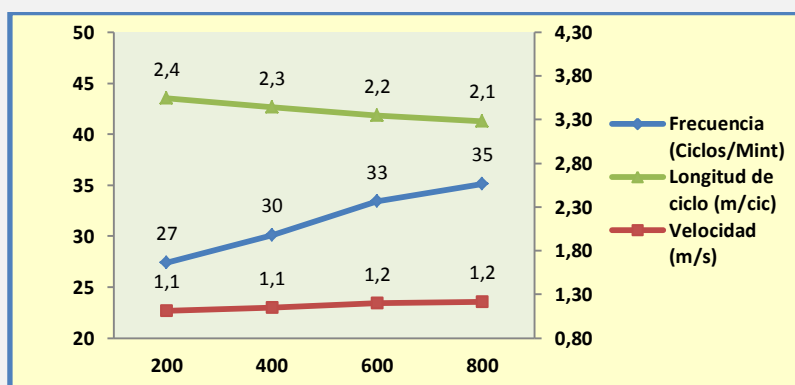


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Juan Caro Guillén
Tiempo	0:02:45

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:00,0	180	27,4	1,11	2,43	150	2
400	02:54,0	174	30,1	1,15	2,29	162	4
600	02:47,0	167	33,4	1,20	2,15	198	6
800	02:45,0	165	35,1	1,21	2,07	204	9
PROMEDIO	02:51,5	172	31,5	1,17	2,24	179	5

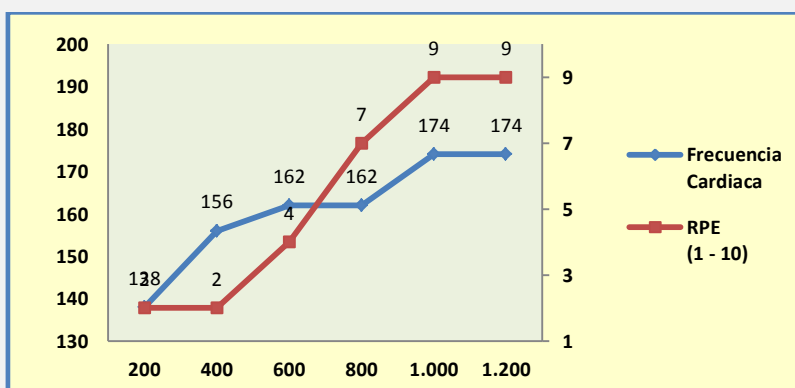
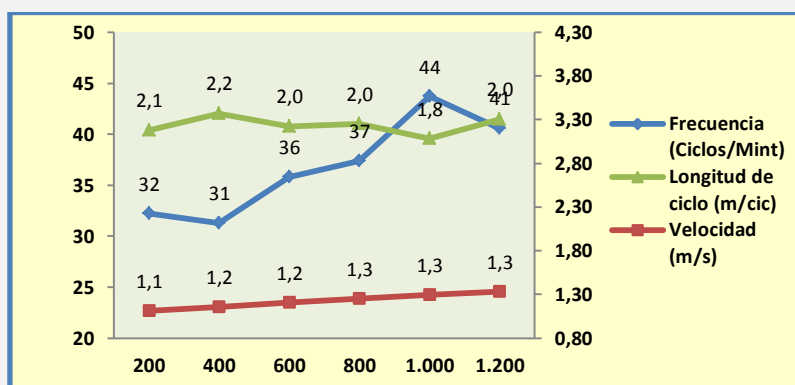


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Juan Pedro Moreno Martínez
Tiempo	0:02:30

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:00,0	180	32,2	1,11	2,07	138	2
400	02:53,0	173	31,3	1,16	2,22	156	2
600	02:46,0	166	35,8	1,20	2,02	162	4
800	02:40,0	160	37,4	1,25	2,01	162	7
1000	02:34,0	154	43,7	1,30	1,78	174	9
1200	02:30,0	150	40,6	1,33	1,97	174	9
PROMEDIO	02:43,8	164	36,83	1,23	2,01	161	6

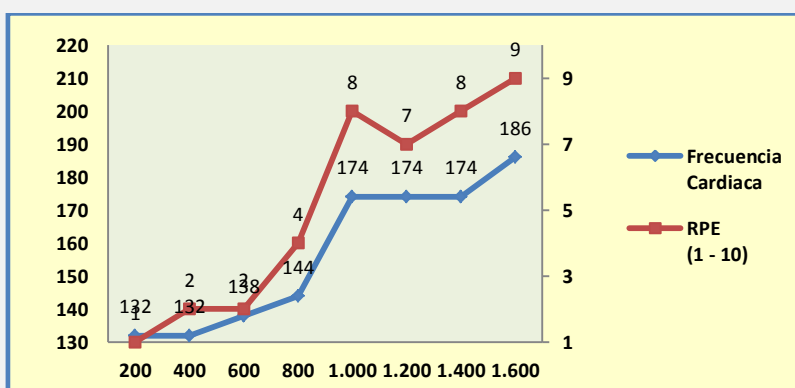
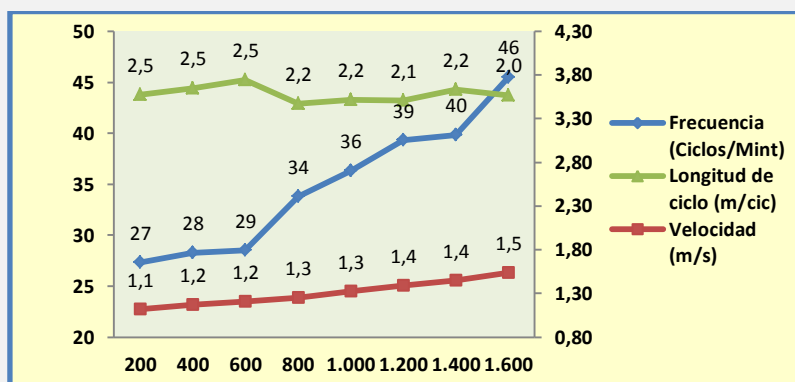


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Ander Noain Lacamara
Tiempo	0:02:10

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	02:59,0	179	27,3	1,12	2,46	132	1
400	02:51,0	171	28,3	1,17	2,48	132	2
600	02:46,0	166	28,5	1,20	2,54	138	2
800	02:40,0	160	33,8	1,25	2,22	144	4
1000	02:31,0	151	36,3	1,32	2,19	174	8
1200	02:24,0	144	39,3	1,39	2,12	174	7
1400	02:18,0	138	39,8	1,45	2,18	174	8
1600	02:10,0	130	45,5	1,54	2,03	186	9
PROMEDIO	02:34,9	155	34,8	1,31	2,28	157	5

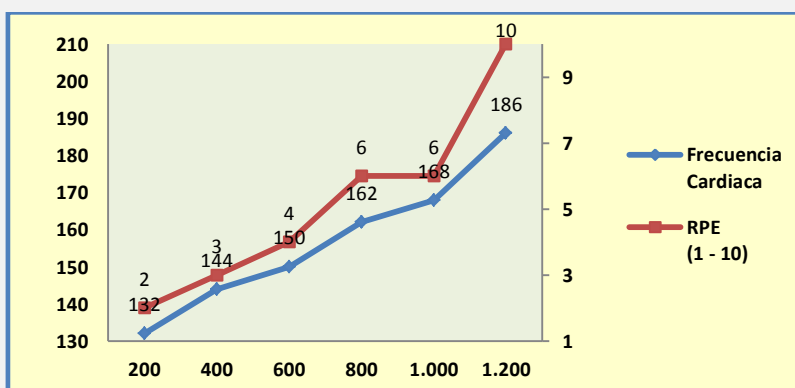
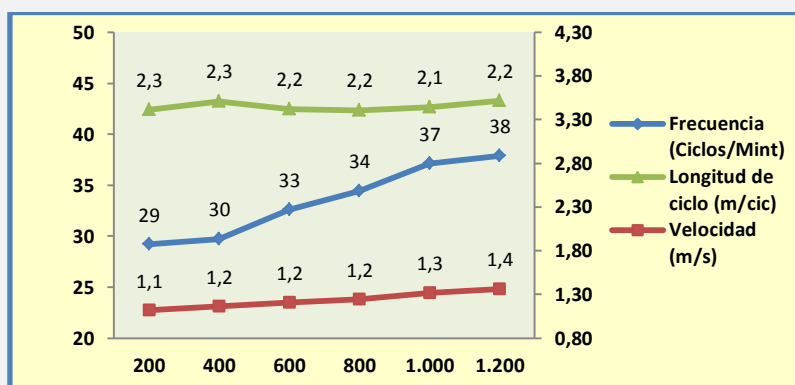


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Marcos Ruiz Brage
Tiempo	0:02:27

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	02:59,0	179	29,2	1,12	2,30	132	2
400	02:52,0	172	29,7	1,16	2,35	144	3
600	02:46,0	166	32,6	1,20	2,22	150	4
800	02:41,0	161	34,4	1,24	2,17	162	6
1000	02:32,0	152	37,1	1,32	2,13	168	6
1200	02:27,0	147	37,9	1,36	2,15	186	10
PROMEDIO	02:42,8	163	33,4	1,23	2,22	157	5

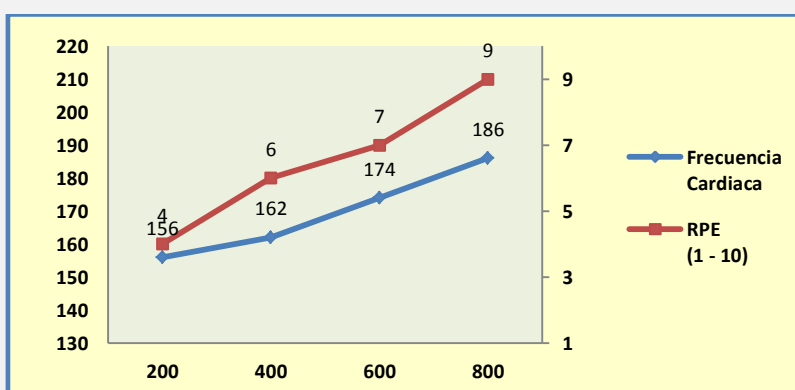
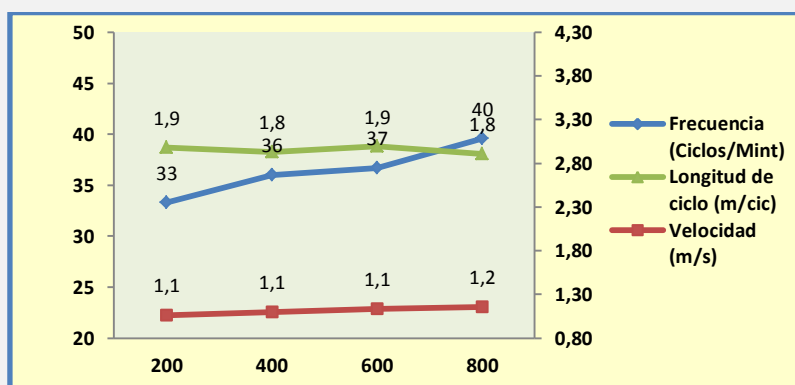


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Beatriz Ortiz Azorín
Tiempo	0:02:53

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:08,0	188	33,3	1,06	1,92	156	4
400	03:02,0	182	36,0	1,10	1,83	162	6
600	02:56,0	176	36,7	1,14	1,86	174	7
800	02:53,0	173	39,6	1,16	1,75	186	9
PROMEDIO	02:59,7	180	36,4	1,11	1,84	170	7

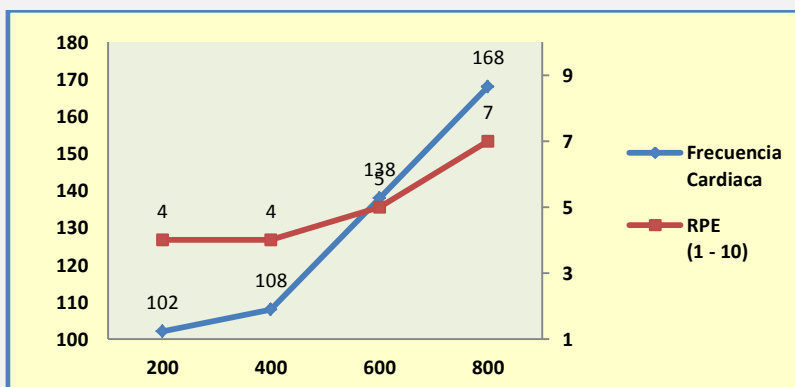
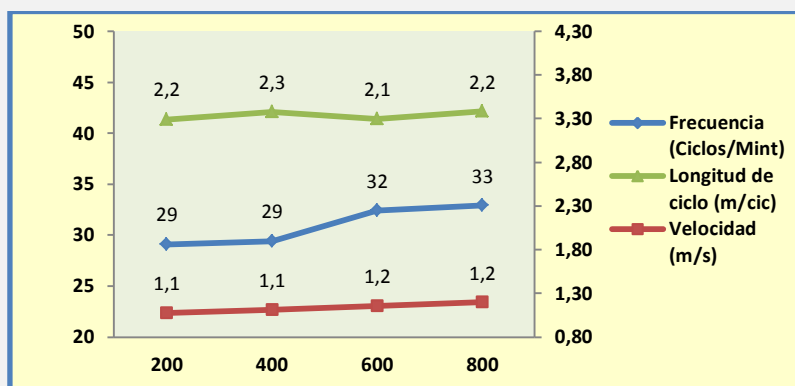


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Sharon García Carrera
Tiempo	0:02:47

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:06,0	186	29,1	1,08	2,22	102	4
400	03:00,0	180	29,4	1,11	2,27	108	4
600	02:53,0	173	32,4	1,16	2,14	138	5
800	02:47,0	167	32,9	1,20	2,18	168	7
PROMEDIO	02:56,5	177	30,9	1,14	2,20	129	5

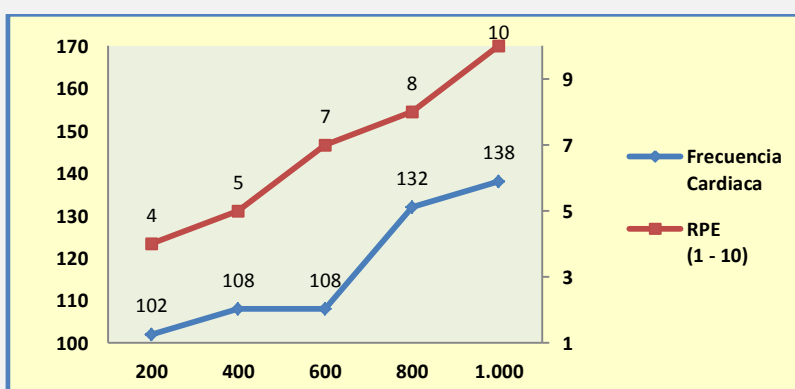
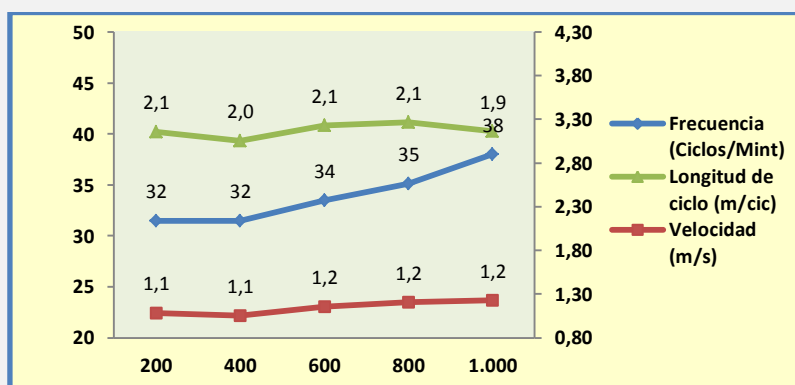


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Andrea Fernández Castelló
Tiempo	0:02:43

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:04,0	184	31,5	1,09	2,07	102	4
400	03:10,0	190	31,5	1,05	2,01	108	5
600	02:53,0	173	33,5	1,16	2,07	108	7
800	02:46,0	166	35,1	1,20	2,06	132	8
1000	02:43,0	163	38,0	1,23	1,94	138	10
PROMEDIO	02:55,2	175	33,9	1,15	2,03	118	7

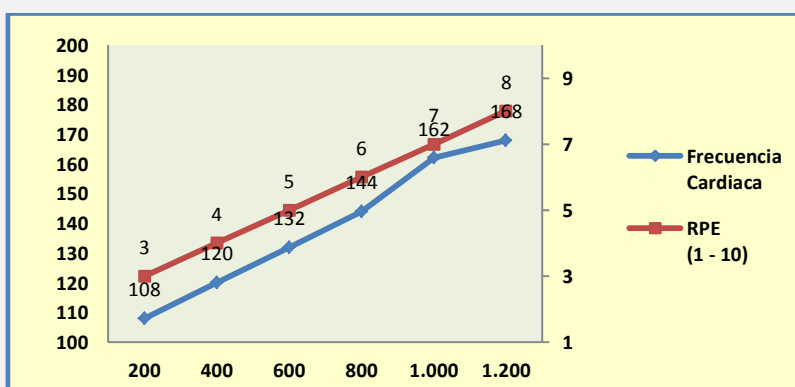
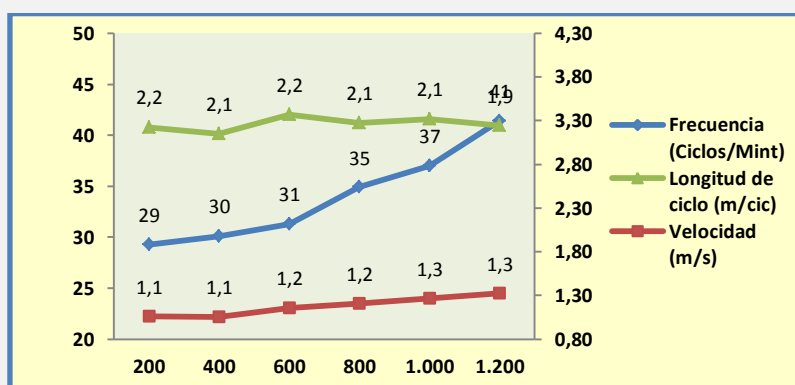


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Lucia Vergara Sevillano
Tiempo	0:02:31

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:09,0	189	29,3	1,06	2,17	108	3
400	03:10,0	190	30,1	1,05	2,10	120	4
600	02:53,0	173	31,3	1,16	2,22	132	5
800	02:46,0	166	34,9	1,20	2,07	144	6
1000	02:38,0	158	37	1,27	2,05	162	7
1200	02:31,0	151	41,4	1,32	1,92	168	8
PROMEDIO	02:51,2	171	34,00	1,18	2,09	139	6



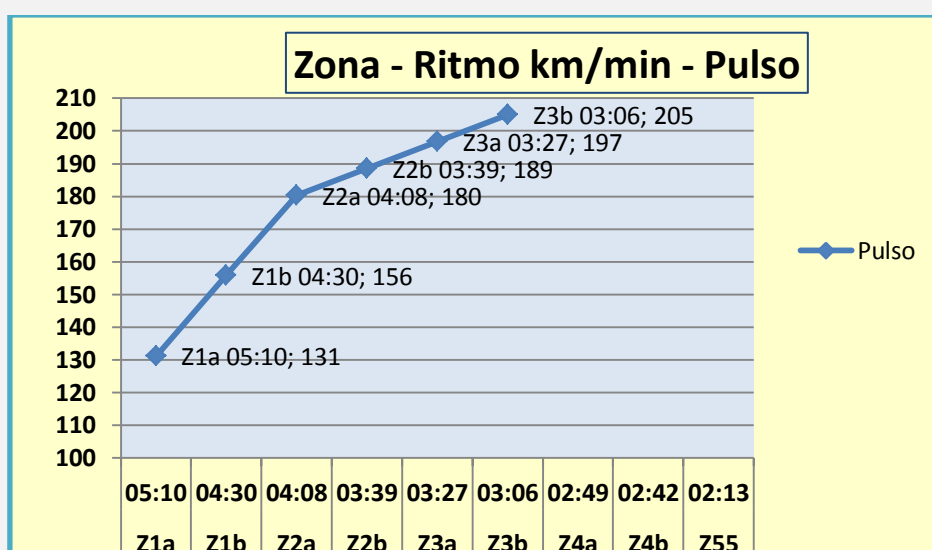
PATROCINADORES PRINCIPALES

INFORMES INDIVIDUALES. TEST 5 minutos carrera.

Nombre: Álvaro Martínez García
Distancia recorrida: 1606 metros **Pulso Máx:** 205

Test 5 minutos al máximo
Carrera

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	KM/H	MIN/KM	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	11,6	05:10	131
	Z1b		4-5	UAE	13,3	04:30	156
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	14,5	04:08	180
	Z2b		7-8	UAN	16,4	03:39	189
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	17,4	03:27	197
	Z3b		10	VAM	19,4	03:06	205
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	21,3	02:49	sin_fc
	Z4b		-	AN2	22,2	02:42	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	27,1	02:13	sin_fc

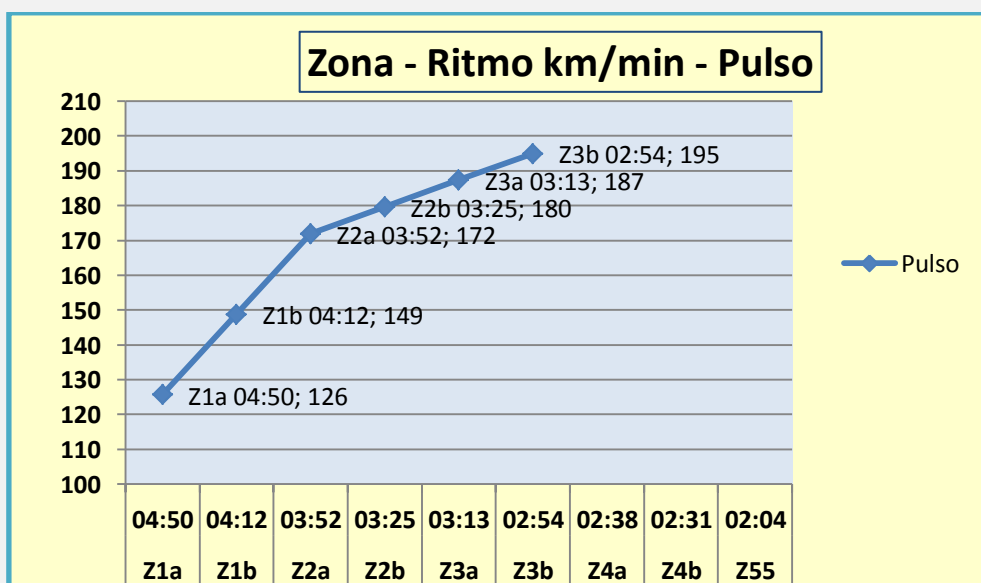


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Juan Caro Guillén
Distancia recorrida: 1716 metros Pulso Máx: 195

Test 5 minutos al máximo
Carrera

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	KM/H	MIN/KM	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	12,4	04:50	126
	Z1b		4-5	UAE	14,3	04:12	149
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	15,5	03:52	172
	Z2b		7-8	UAN	17,6	03:25	180
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	18,7	03:13	187
	Z3b		10	VAM	20,7	02:54	195
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	22,8	02:38	sin_fc
	Z4b		-	AN2	23,8	02:31	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	29,0	02:04	sin_fc

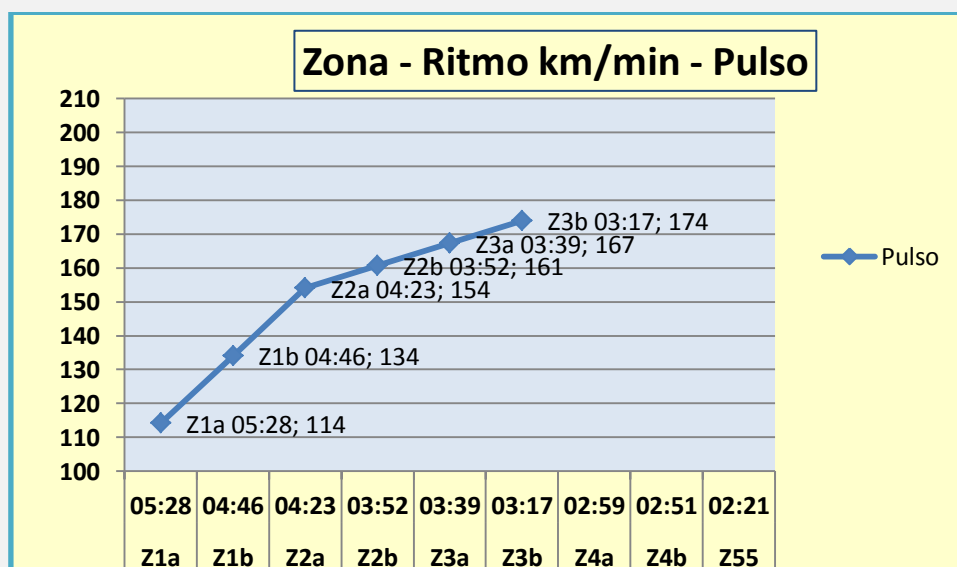


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Juan Pedro Moreno Martínez
Distancia recorrida: 1519 metros **Pulso Máx:** 174

Test 5 minutos al máximo
Carrera

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	KM/H	MIN/KM	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	11,0	05:28	114
	Z1b		4-5	UAE	12,6	04:46	134
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	13,7	04:23	154
	Z2b		7-8	UAN	15,5	03:52	161
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	16,4	03:39	167
	Z3b		10	VAM	18,3	03:17	174
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	20,1	02:59	sin_fc
	Z4b		-	AN2	21,1	02:51	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	25,5	02:21	sin_fc

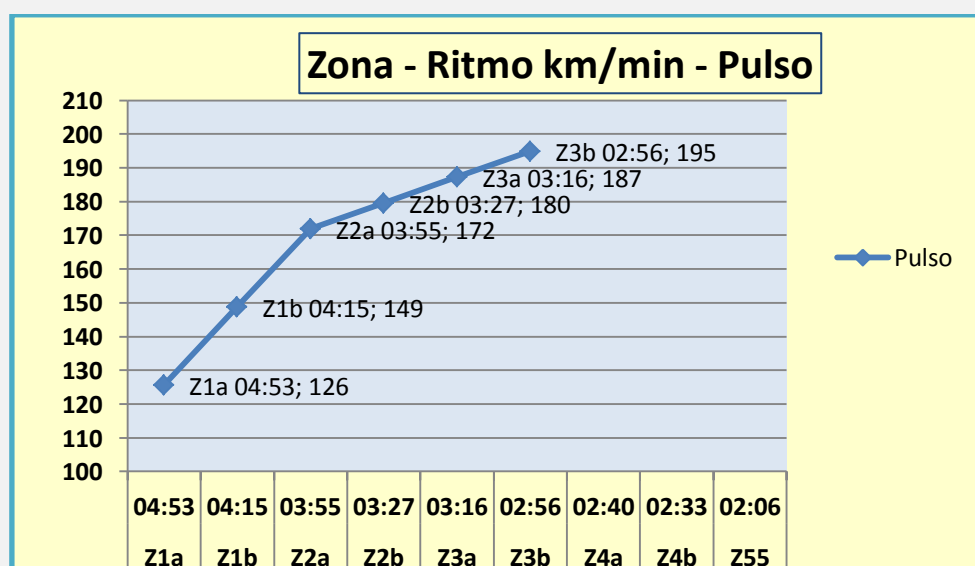


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Ander Noain Lacamara
Distancia recorrida: 1696 metros **Pulso Máx:** 195

Test 5 minutos al máximo
Carrera

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	KM/H	MIN/KM	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	12,3	04:53	126
	Z1b		4-5	UAE	14,1	04:15	149
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	15,3	03:55	172
	Z2b		7-8	UAN	17,4	03:27	180
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	18,4	03:16	187
	Z3b		10	VAM	20,5	02:56	195
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	22,5	02:40	sin_fc
	Z4b		-	AN2	23,5	02:33	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	28,6	02:06	sin_fc



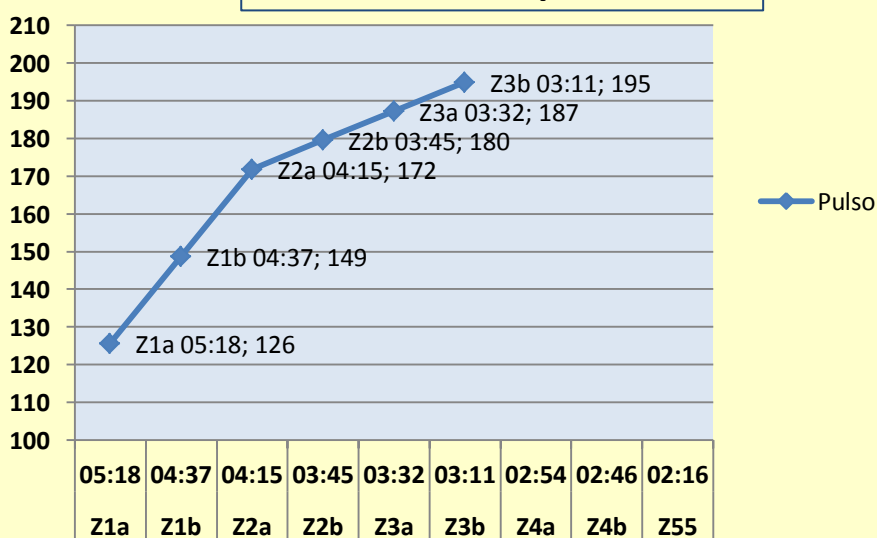
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Marcos Ruiz Brage
Distancia recorrida: 1567 metros **Pulso Máx:** 195

Test 5 minutos al máximo
Carrera

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	KM/H	MIN/KM	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	11,3	05:18	126
	Z1b		4-5	UAE	13,0	04:37	149
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	14,1	04:15	172
	Z2b		7-8	UAN	16,0	03:45	180
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	17,0	03:32	187
	Z3b		10	VAM	18,8	03:11	195
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	20,7	02:54	sin_fc
	Z4b		-	AN2	21,7	02:46	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	26,5	02:16	sin_fc

Zona - Ritmo km/min - Pulso



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Beatriz Ortiz Azorín

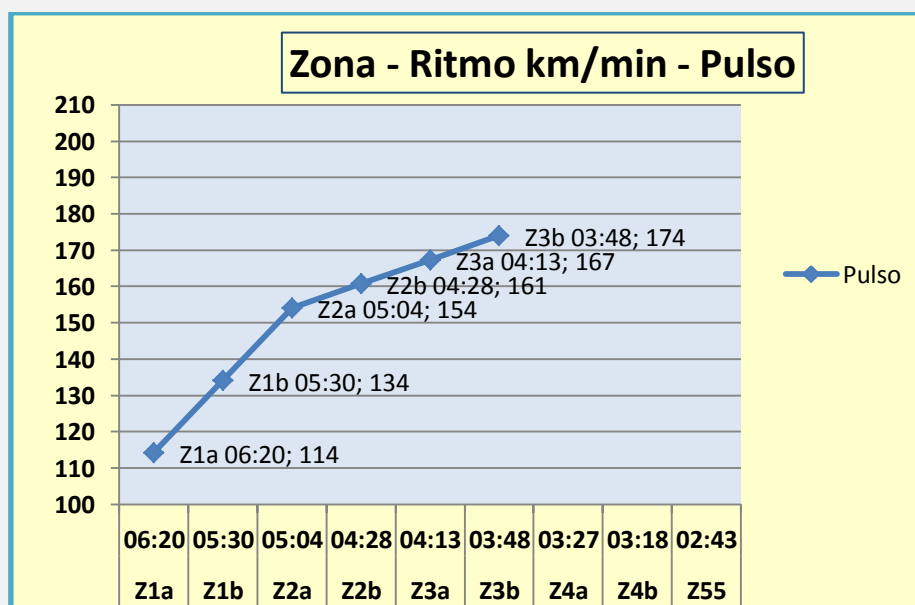
Distancia recorrida: 1313 metros

Pulso Máx: 174

Test 5 minutos al máximo

Carrera

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	KM/H	MIN/KM	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	9,5	06:20	114
	Z1b		4-5	UAE	10,9	05:30	134
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	11,8	05:04	154
	Z2b		7-8	UAN	13,4	04:28	161
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	14,2	04:13	167
	Z3b		10	VAM	15,8	03:48	174
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	17,4	03:27	sin_fc
	Z4b		-	AN2	18,2	03:18	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	22,1	02:43	sin_fc

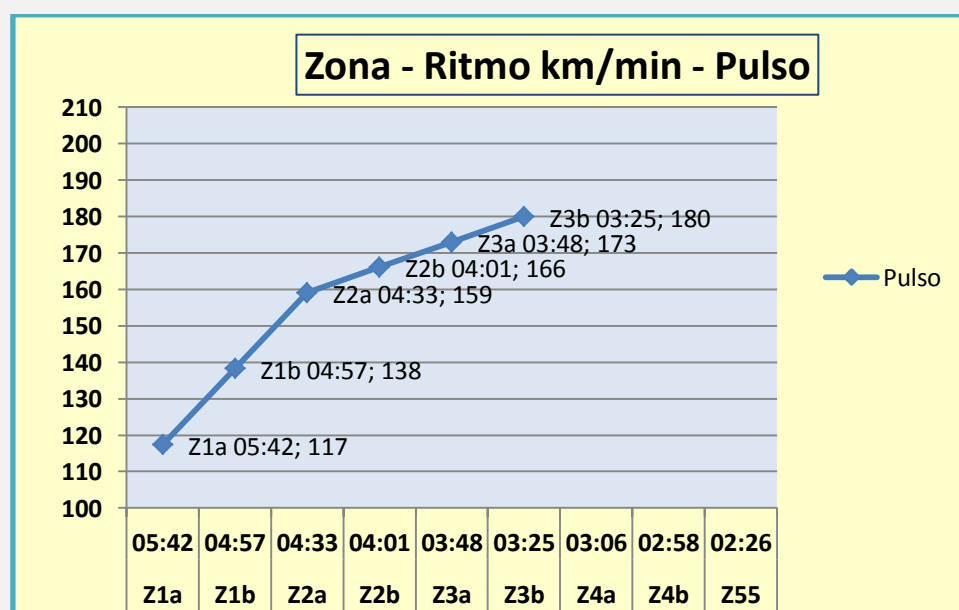


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Sharon García Carrera
Distancia recorrida: 1460 metros **Pulso Máx:** 180

Test 5 minutos al máximo Carrera

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	KM/H	MIN/KM	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	10,5	05:42	117
	Z1b		4-5	UAE	12,1	04:57	138
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	13,2	04:33	159
	Z2b		7-8	UAN	14,9	04:01	166
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	15,8	03:48	173
	Z3b		10	VAM	17,6	03:25	180
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	19,4	03:06	sin_fc
	Z4b		-	AN2	20,2	02:58	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	24,7	02:26	sin_fc

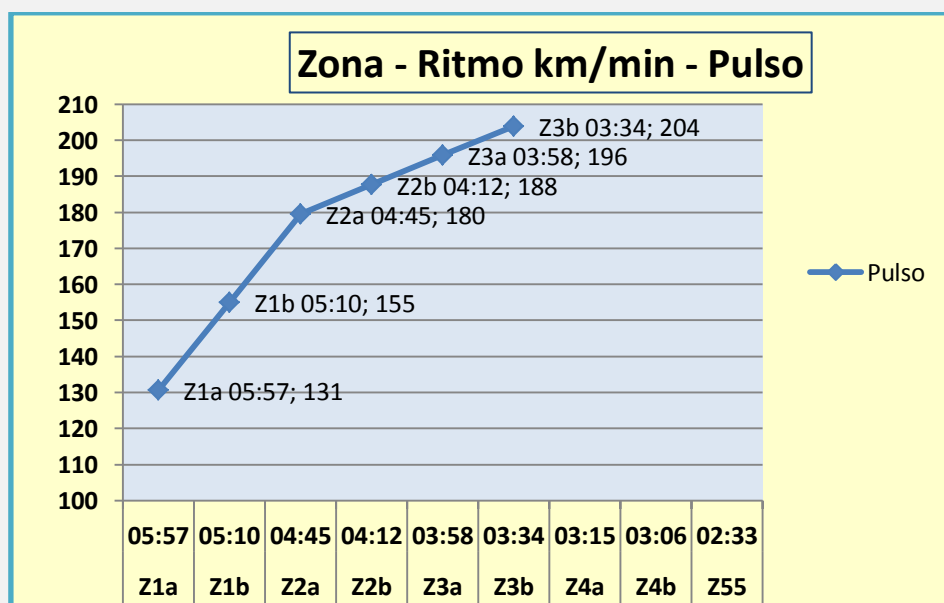


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Andrea Fernández Castelló
Distancia recorrida: 1400 metros **Pulso Máx:** 204

Test 5 minutos al máximo
Carrera

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	KM/H	MIN/KM	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	10,1	05:57	131
	Z1b		4-5	UAE	11,6	05:10	155
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	12,6	04:45	180
	Z2b		7-8	UAN	14,3	04:12	188
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	15,1	03:58	196
	Z3b		10	VAM	16,8	03:34	204
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	18,5	03:15	sin_fc
	Z4b		-	AN2	19,4	03:06	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	23,5	02:33	sin_fc

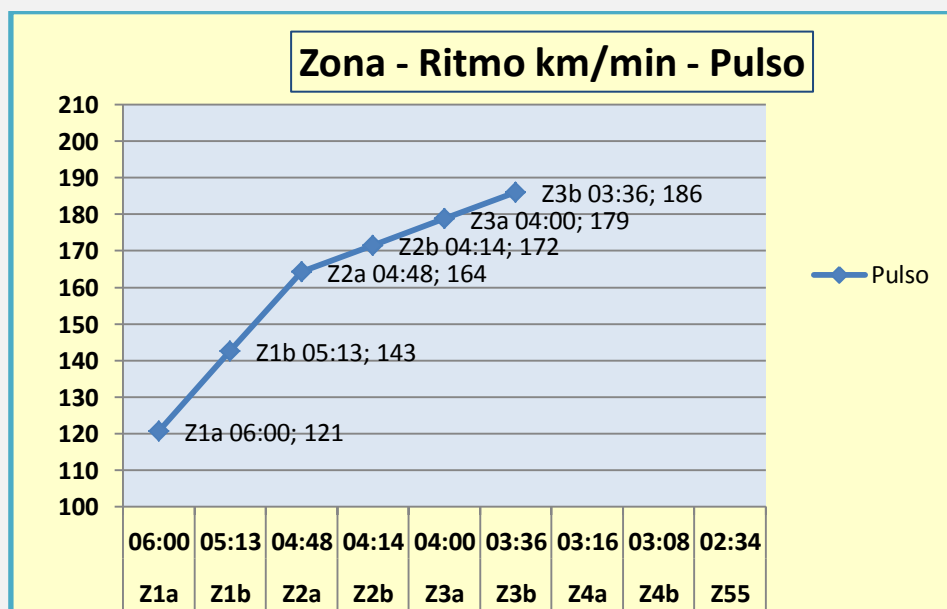


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Lucia Vergara Sevillano
Distancia recorrida: 1385 metros Pulso Máx: 186

Test 5 minutos al máximo
Carrera

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	KM/H	MIN/KM	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	10,0	06:00	121
	Z1b		4-5	UAE	11,5	05:13	143
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	12,5	04:48	164
	Z2b		7-8	UAN	14,2	04:14	172
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	15,0	04:00	179
	Z3b		10	VAM	16,7	03:36	186
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	18,4	03:16	sin_fc
	Z4b		-	AN2	19,1	03:08	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	23,4	02:34	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES PRINCIPALES