

ACTUACIÓN 3_TECNIFICACIÓN 2015

MADRID CONCENTRACIÓN PNTD JUNIOR



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES OFICIALES



ÍNDICE. CONCENTRACIÓN JUNIOR 2015

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 - 11
Test 3000m carrera.....	Pág. 12 - 19
Test 8x200m natación progresivos.....	Pág. 20 - 27
Test 5 minutos ciclismo.....	Pág. 28 - 35



Descripción del Programa. Concentración Junior 2015

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 2015.

Número de participantes:

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

Técnicos:

- Iñaki Arenal: Director técnico.
- Sergio De Torres: Jefe Técnico CAR Madrid.
- Jonathan Cancela: Técnico Centro de Tecnificación Gallego.
- Adrián Ruano: Técnico CAR Madrid y responsable del Programa de Tecnificación.
- Benito De Torres: 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.
- 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.

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

Deportistas y Técnicos Convocados

Categoría Masculina:

- 1M Manuel García Muñoz
- 2M Jorge A Lagoa Wang
- 3M Carlos Brion Sampedro
- 4M Arnau Montiel Moreno

Categoría Femenina:

- 1F Carmen Gómez Cortes
- 2F Sara Guerrero Mayo
- 3F Inés Santiago Morón
- 4F Raquel Mateos Gil

Técnicos:

- 1T Iñaki Arenal
- 2T Sergio de Torres
- 3T Jonathan Cancela
- 4T Adrián Ruano
- 5T Benito de Torres



Horarios

VIERNES 13 MARZO

Tarde

- 14:00 h. Incorporación.
- 17:45 h. Conferencia “Dopaje: Lo que debes saber” por AEPSAD.
- 18:30 h. Reunión Técnica.
- 19:00 h. Entreno de natación y filmación.
- 21:00 h. Cena.

SABADO 14 MARZO

Mañana

- 07:30 h. Desayuno.
- 09:30 h. Test Carrera. 3000 metros.
- 13:00 h. Comida y descanso.

Tarde

- 17:30 h. Test. Natación 8x200 m progresivos.
- 21:00 h. Cena.
- 22:00 h. Descanso.

DOMINGO 15 MARZO

Mañana

- 07:30 h. Desayuno.
- 09:00 h. Test 5 minutos ciclismo.
- 14:00 h. Almuerzo y salida.

Test 3000 metros Carrera a pie. Comparación Grupal Masculina

COMPARATIVA TEST 3000M MASCULINO CARRERA RITMO LIBRE	METROS	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1M Manuel García Muñoz	3000	10:40	3:33	81,6	3,4	192	10
2M Jorge A Lagoa Wang	3000	9:49	3:16	93	3,3	192	9
3M Carlos Brion Sampedro	3000	10:03	3:21	91,6	3,3	194	10
4M Arnau Montiel Moreno	3000	9:52	3:17	90,3	3,4	208	9
PROMEDIO	3000	10:06	3:22	89	3,34	197	10



Test 3000 metros Carrera a pie. Comparación Grupal Femenina

COMPARATIVA TEST 3000M FEMENINO CARRERA RITMO LIBRE	METROS	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1F Carmen Gómez Cortes	3000	10:25	3:28	92	3,1	191	9
2F Sara Guerrero Mayo	3000	11:08	3:42	92,6	2,9	194	7
3F Inés Santiago Morón	3000	10:50	3:36	85,6	3,2	197	9
4F Raquel Mateos Gil	3000	10:36	3:32	98,3	2,9	182	9
PROMEDIO	3000	10:44	3:34	92	3,04	191	9



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)	Metros	Tiempo Mejor 200	Frecuencia (Cic/Min)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardiaca Máx	RPE (1 - 10)
1M Manuel García Muñoz	200	2:24	40	2,08	168	9
2M Jorge A Lagoa Wang	200	2:15	42	2,12	162	9
3M Carlos Brion Sampedro	200	2:15	40	2,22	180	9
4M Arnau Montiel Moreno	200	2:13	41	2,20	180	9
PROMEDIO	200	2:16	40,75	2,16	173	9



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)		Metros	Tiempo Mejor 200	Frecuencia (Cic/Min)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca Máx	RPE (1 - 10)
1F	Carmen Gómez Cortes	200	2:27	38	2,15	156	9
2F	Sara Guerrero Mayo	200	2:26	46	1,79	168	9
3F	Inés Santiago Morón	200	2:20	42	2,04	204	10
4F	Raquel Mateos Gil	200	2:39	42	1,80	212	10
PROMEDIO		200	2:28	42,00	1,94	185	10



Test 5 minutos Ciclismo. Comparación Grupal

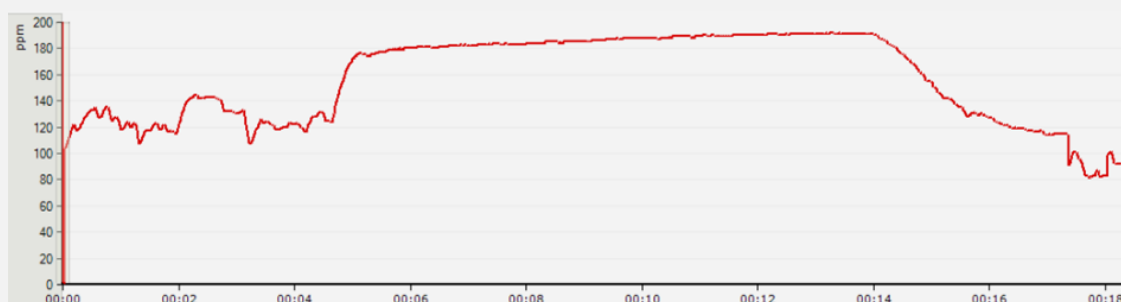
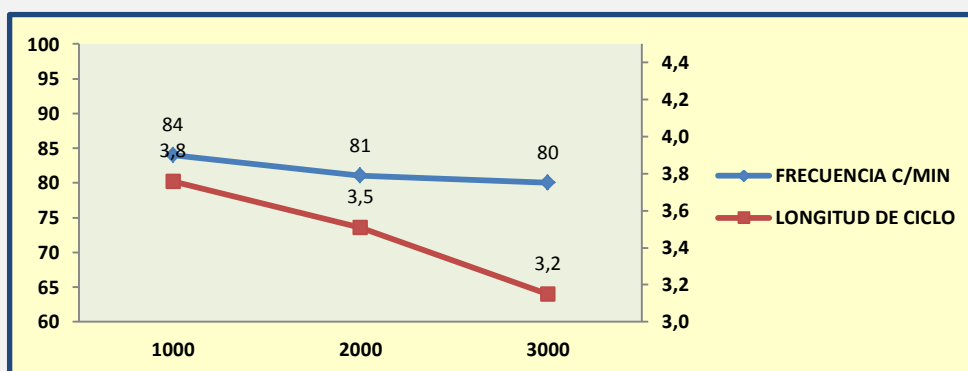
COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo MASCULINO; BICI	Tiempo (m:ss)	Potencia Media (W)	Potencia Máxima (W)	Wattios kg (P.Media/kg)	F. Cardíaca Med	F. Cardíaca al minuto	RPE (1-10)
1M Manuel García Muñoz	5:00	272	414	4,7	186	161	10
2M Jorge A Lagoa Wang	5:00	345	500	5,3	178	156	10
3M Carlos Brion Sampedro	5:00	339	430	4,8	180	161	10
4M Arnau Montiel Moreno	5:00	287	418	5,0	180	157	10
PROMEDIO	5:00	311	441	4,9	181	159	10

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo FEMENINO; BICI	Tiempo (m:ss)	Potencia Media (W)	Potencia Máxima (W)	Wattios kg (P.Media/kg)	F. Cardíaca Med	F. Cardíaca al minuto	RPE (1-10)
1F Carmen Gómez Cortes	5:00	265	374	4,9	374	175	9
2F Sara Guerrero Mayo	5:00	229	289	3,9	289	180	10
3F Inés Santiago Morón	5:00	264	341	4,3	341	180	9
4F Raquel Mateos Gil	5:00	263	439	4,5	439	168	10
PROMEDIO	5:00	255	361	4,4	336	179	10

Informes Individuales. Test 3000 metros Carrera a Pie

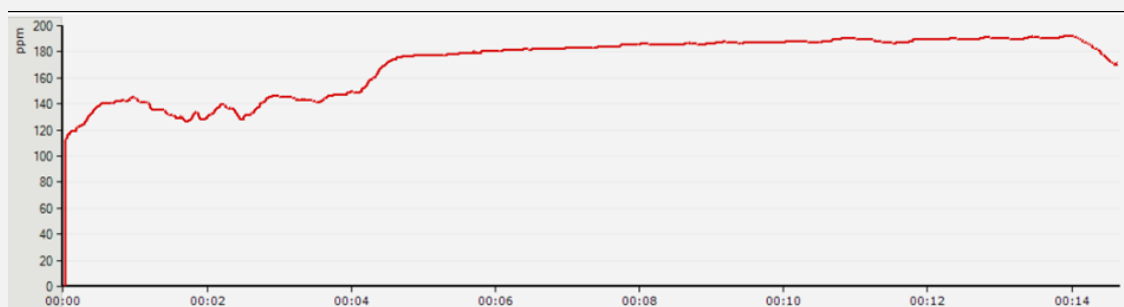
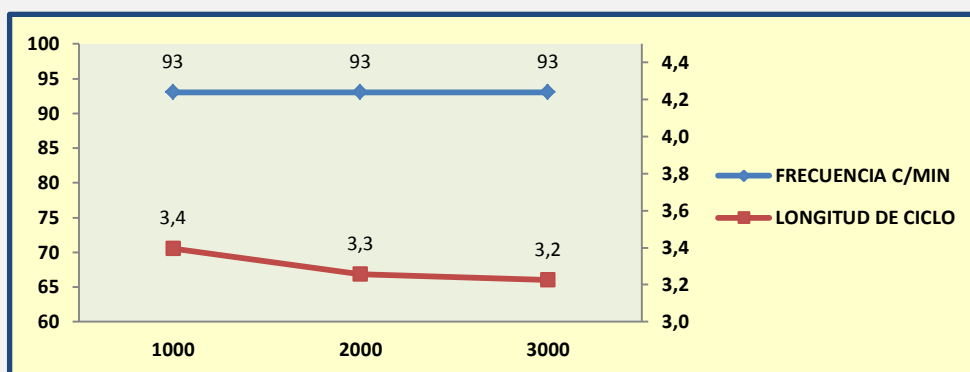
Nombre	Manuel García Muñoz	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	10:39	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:10	84	3,8	RPE: 10
2000	3:31	81	3,5	
3000	3:58	80	3,2	
PROMEDIO	10:39	81,67	3,5	Pulso: 192



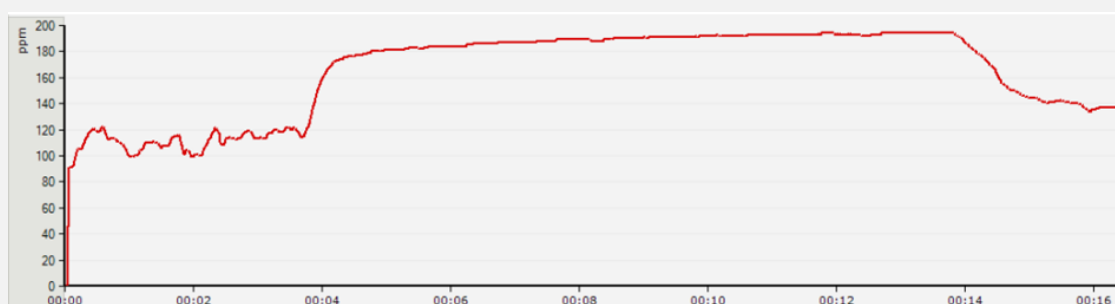
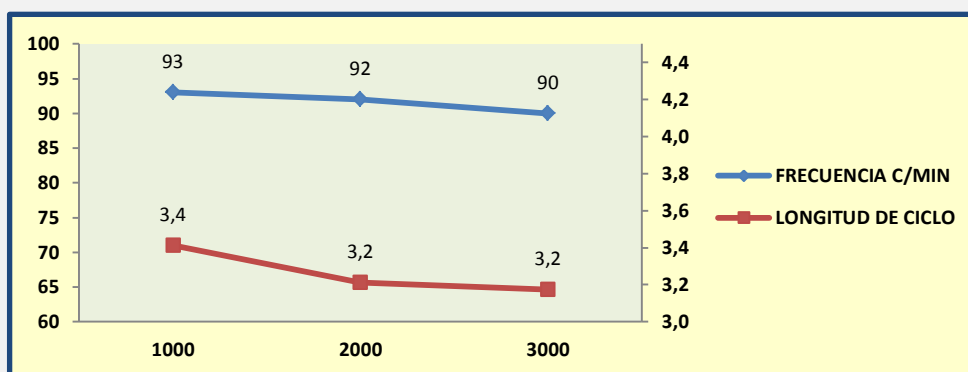
Nombre	Jorge A Lagoa Wang	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	9:48	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	RPE: 9
1000	3:10	93	3,4	
2000	3:18	93	3,3	
3000	3:20	93	3,2	Pulso: 192
PROMEDIO	9:48	93,00	3,3	



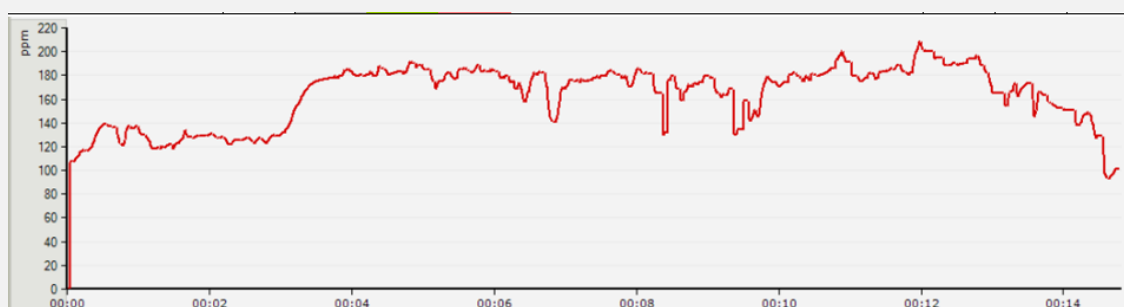
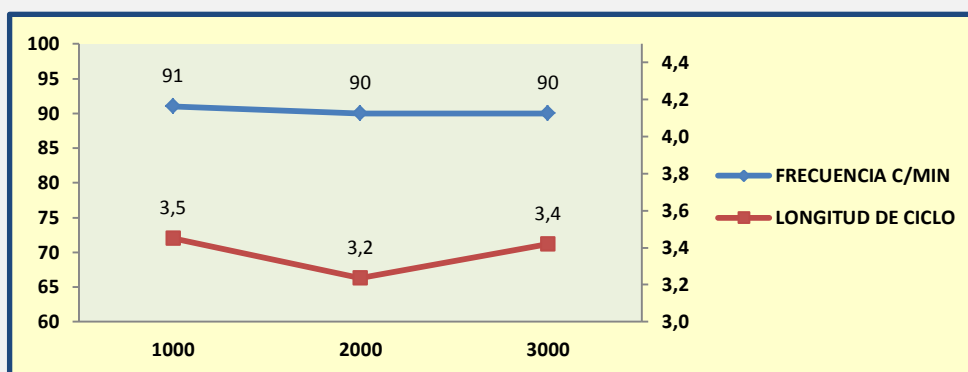
Nombre	Carlos Brion Sampedro		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	10:02		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:09	93	3,4	RPE: 10
2000	3:23	92	3,2	
3000	3:30	90	3,2	
PROMEDIO	10:02	91,67	3,3	Pulso: 194



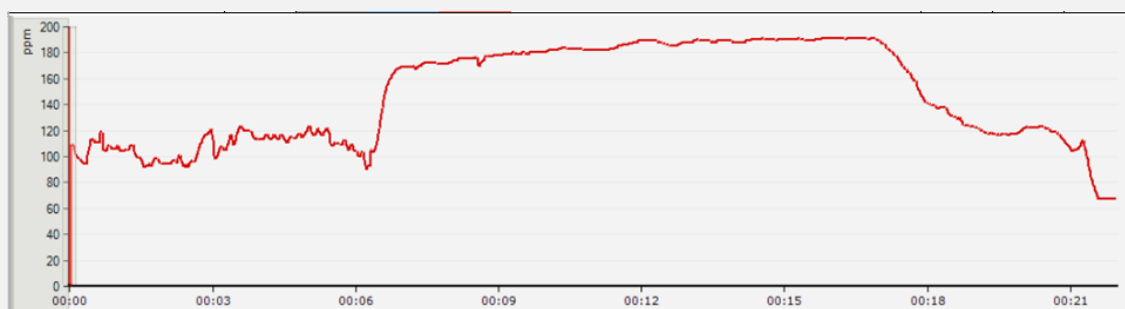
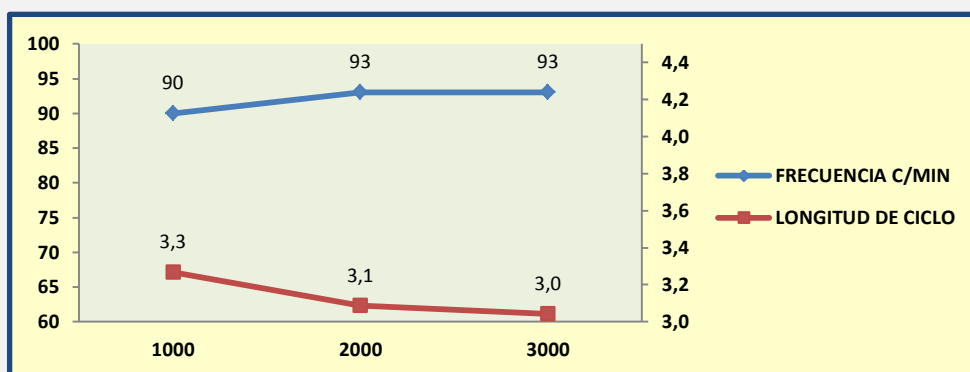
Nombre	Arnau Montiel Moreno		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	9:52		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:11	91	3,5	RPE: 9
2000	3:26	90	3,2	
3000	3:15	90	3,4	
PROMEDIO	9:52	90,33	3,4	Pulso: 208



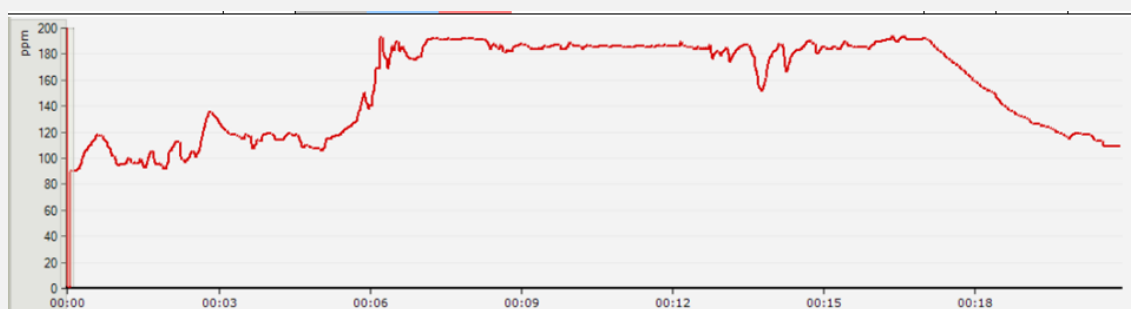
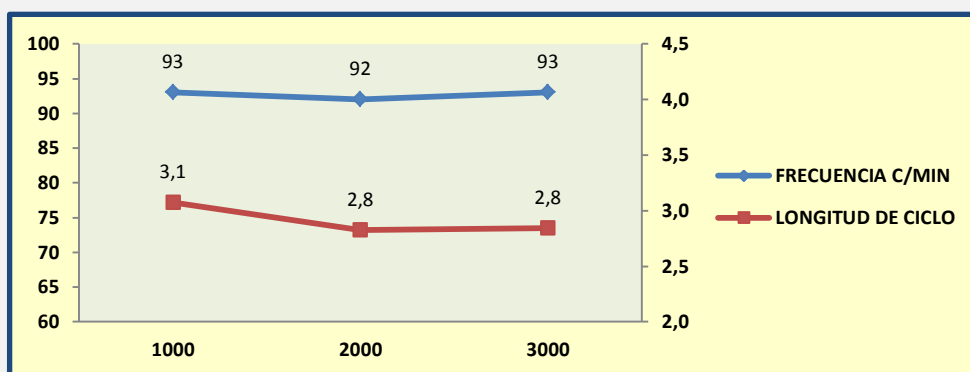
Nombre	Carmen Gómez Cortes		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	10:25		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:24	90	3,3	RPE: 9
2000	3:29	93	3,1	
3000	3:32	93	3,0	
PROMEDIO	10:25	92,00	3,1	Pulso: 191



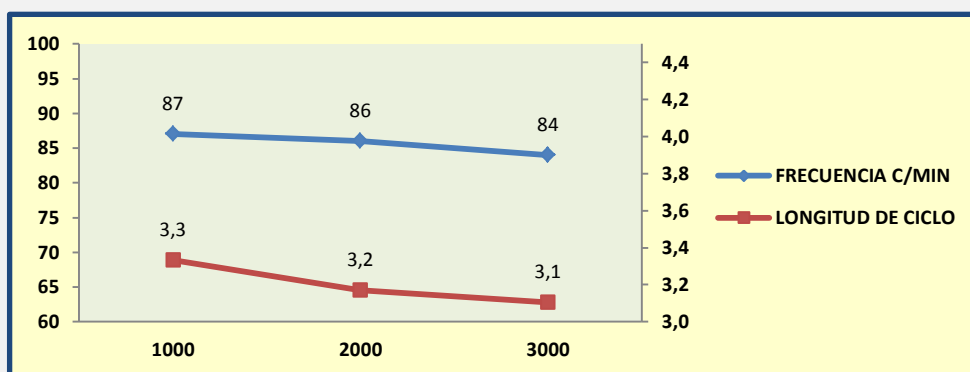
Nombre	Sara Guerrero Mayo	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:08	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:30	93	3,1	RPE: 7
2000	3:51	92	2,8	
3000	3:47	93	2,8	
PROMEDIO	11:08	92,67	2,9	Pulso: 194



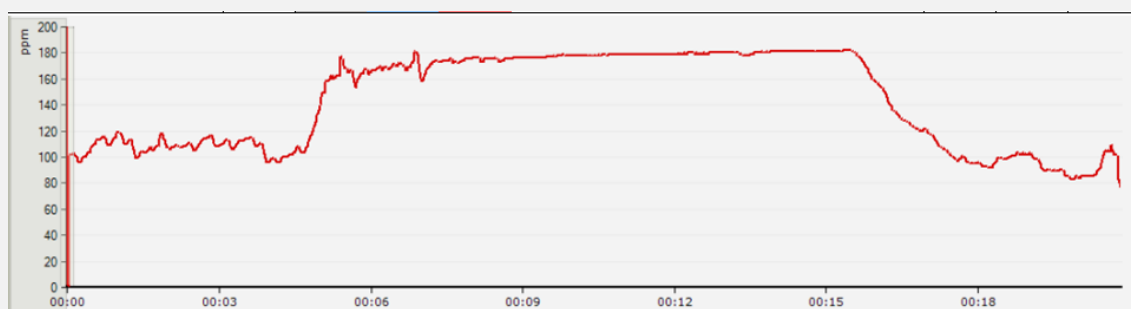
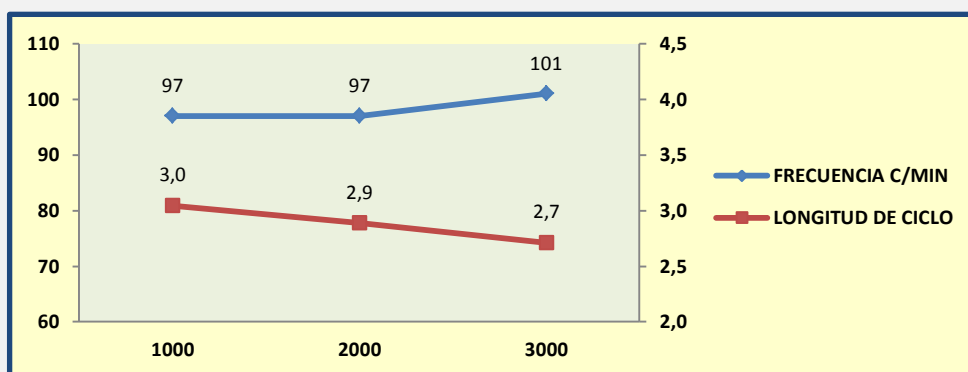
Nombre	Inés Santiago Morón	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	10:50	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:27	87	3,3	RPE: 9
2000	3:40	86	3,2	
3000	3:43	84	3,1	
PROMEDIO	10:50	85,67	3,2	Pulso: 197



Nombre	Raquel Mateos Gil		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	10:36		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:23	97	3,0	RPE: 9
2000	3:34	97	2,9	
3000	3:39	101	2,7	
PROMEDIO	10:36	98,33	2,9	Pulso: 182

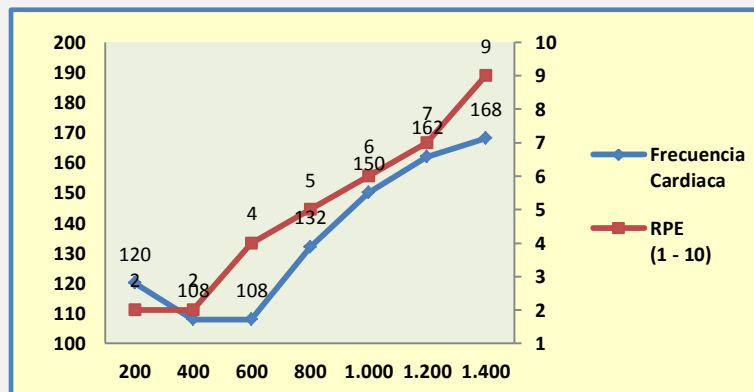
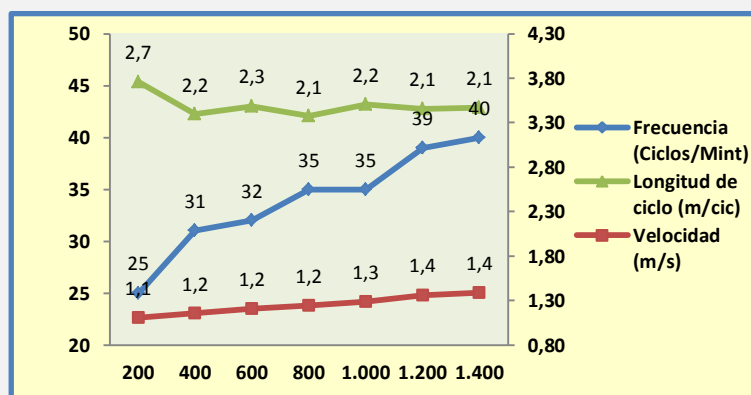


Informes Individuales. Test 8x200 metros Natación

Nombre	Manuel García Muñoz
Tiempo	02:24,0

Informe Individual 8x200m Progresivos c/03:30 (Natación)

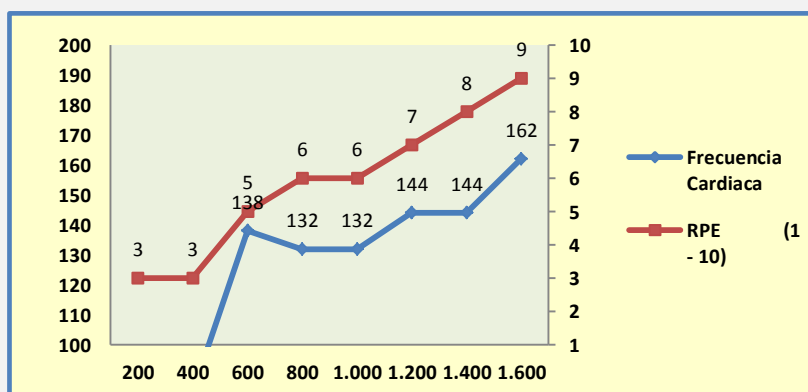
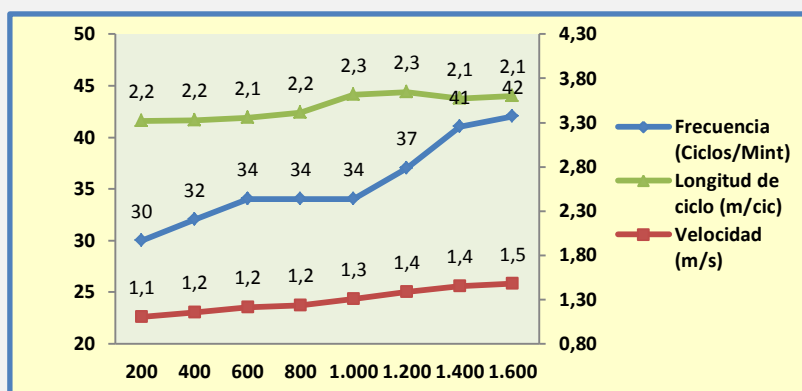
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:01,0	181	25	1,10	2,65	120	2
400	02:53,0	173	31	1,16	2,24	108	2
600	02:45,0	165	32	1,21	2,27	108	4
800	02:41,0	161	35	1,24	2,13	132	5
1000	02:35,0	155	35	1,29	2,21	150	6
1200	02:27,0	147	39	1,36	2,09	162	7
1400	02:24,0	144	40	1,39	2,08	168	9
PROMEDIO	02:40,9	161	33,86	1,25	2,24	135	5



Nombre	Jorge A Lagoa Wang
Tiempo	02:15,0

**Informe Individual 8x200m
Progresivos c/03:30 (Natación)**

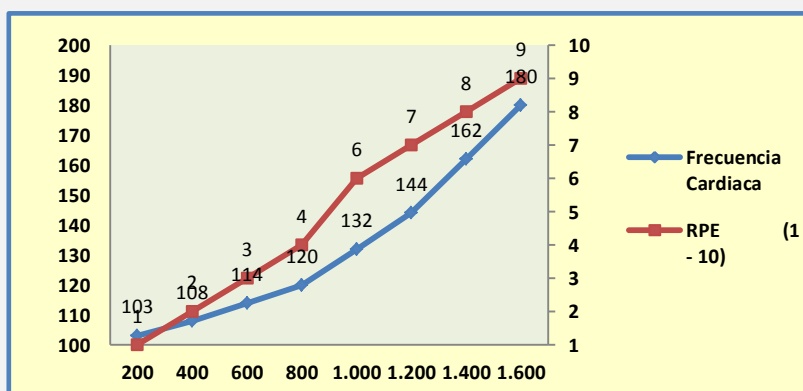
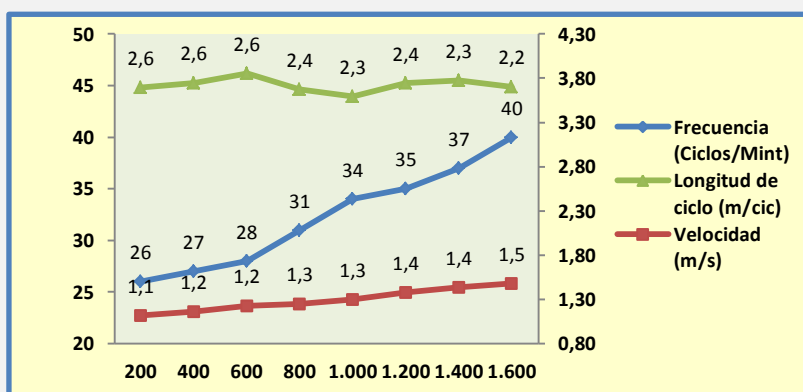
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:01,0	181	30	1,10	2,21	84	3
400	02:53,0	173	32	1,16	2,17	84	3
600	02:45,0	165	34	1,21	2,14	138	5
800	02:42,0	162	34	1,23	2,18	132	6
1000	02:33,0	153	34	1,31	2,31	132	6
1200	02:24,0	144	37	1,39	2,25	144	7
1400	02:18,0	138	41	1,45	2,12	144	8
1600	02:15,0	135	42	1,48	2,12	162	9
PROMEDIO	02:36,4	156	35,50	1,29	2,19	128	6



Nombre	Carlos Brion Sampedro
Tiempo	02:15,0

Informe Individual 8x200m Progresivos c/03:30 (Natación)

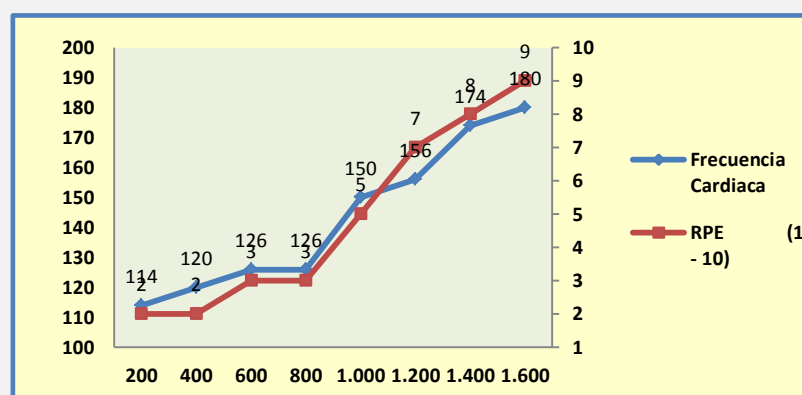
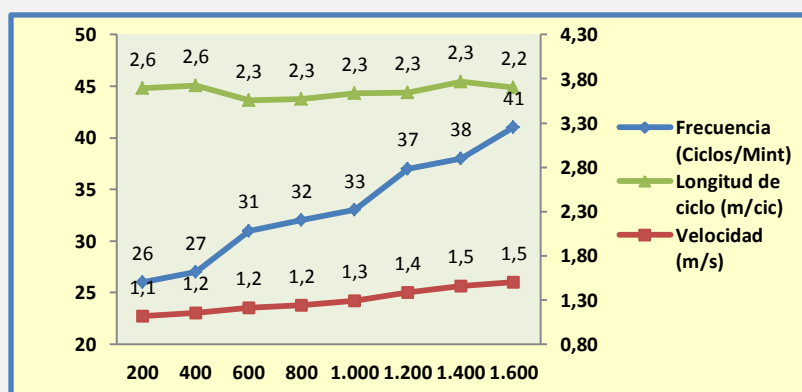
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	02:59,0	179	26	1,12	2,58	103	1
400	02:52,0	172	27	1,16	2,58	108	2
600	02:43,0	163	28	1,23	2,63	114	3
800	02:40,0	160	31	1,25	2,42	120	4
1000	02:34,0	154	34	1,30	2,29	132	6
1200	02:25,0	145	35	1,38	2,36	144	7
1400	02:19,0	139	37	1,44	2,33	162	8
1600	02:15,0	135	40	1,48	2,22	180	9
PROMEDIO	02:35,9	156	32,25	1,29	2,43	133	5



Nombre	Arnau Montiel Moreno
Tiempo	02:13,0

Informe Individual 8x200m Progresivos c/03:30 (Natación)

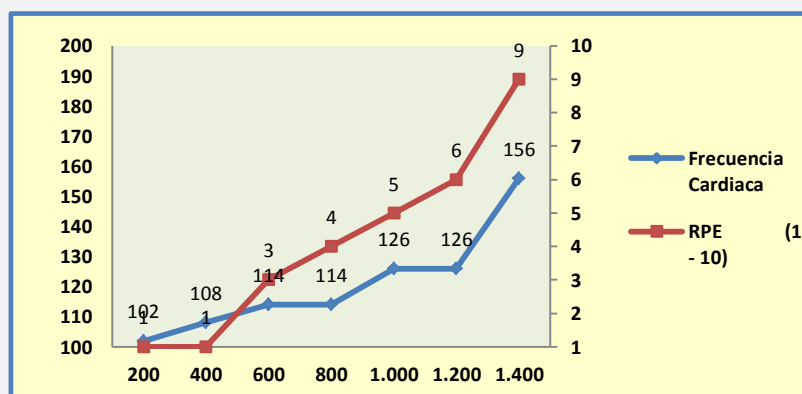
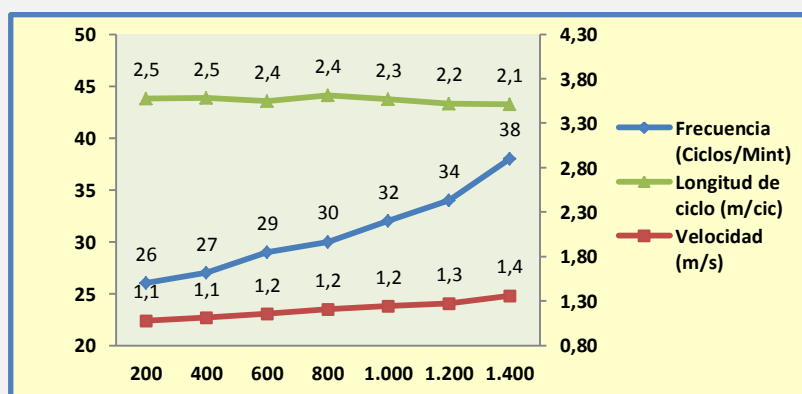
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	02:59,0	179	26	1,12	2,58	114	2
400	02:53,0	173	27	1,16	2,57	120	2
600	02:45,0	165	31	1,21	2,35	126	3
800	02:41,0	161	32	1,24	2,33	126	3
1000	02:35,0	155	33	1,29	2,35	150	5
1200	02:24,0	144	37	1,39	2,25	156	7
1400	02:17,0	137	38	1,46	2,31	174	8
1600	02:13,0	133	41	1,50	2,20	180	9
PROMEDIO	02:35,9	156	33,13	1,30	2,37	143	5



Nombre	Carmen Gómez Cortes
Tiempo	02:27,0

Informe Individual 8x200m Progresivos c/03:40 (Natación)

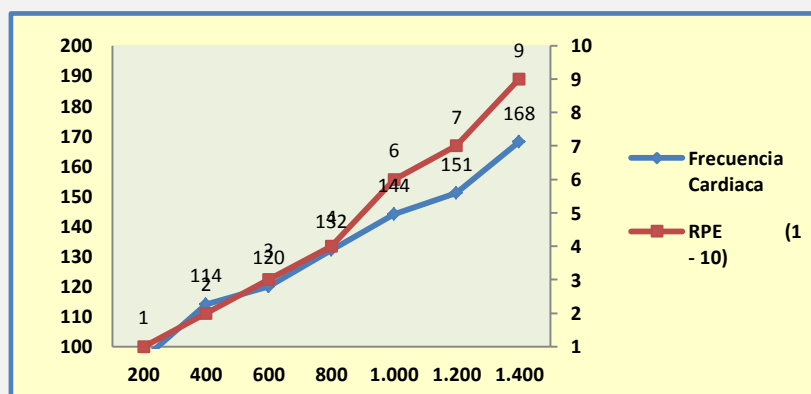
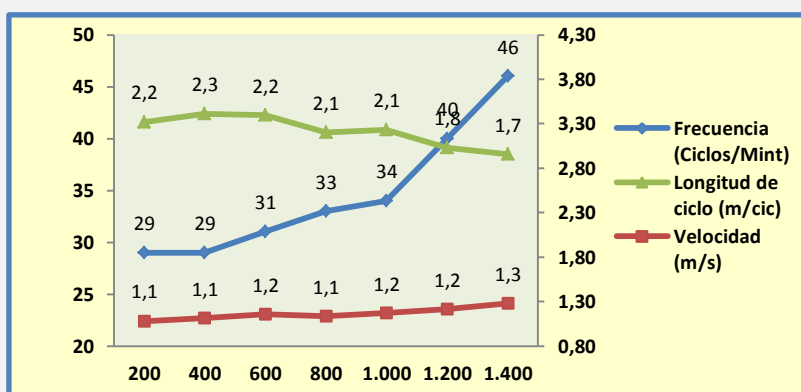
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:05,0	185	26	1,08	2,49	102	1
400	03:00,0	180	27	1,11	2,47	108	1
600	02:53,0	173	29	1,16	2,39	114	3
800	02:46,0	166	30	1,20	2,41	114	4
1000	02:41,0	161	32	1,24	2,33	126	5
1200	02:37,0	157	34	1,27	2,25	126	6
1400	02:27,0	147	38	1,36	2,15	156	9
PROMEDIO	02:47,0	167	30,86	1,20	2,36	121	5



Nombre	Sara Guerrero Mayo
Tiempo	02:26,0

Informe Individual 8x200m
Progresivos c/03:40 (Natación)

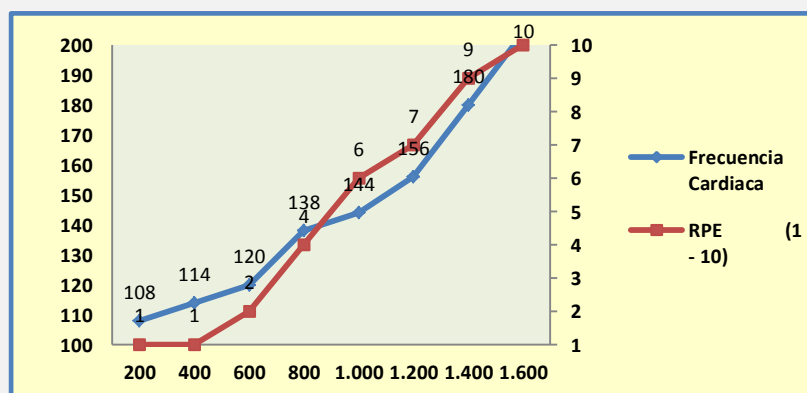
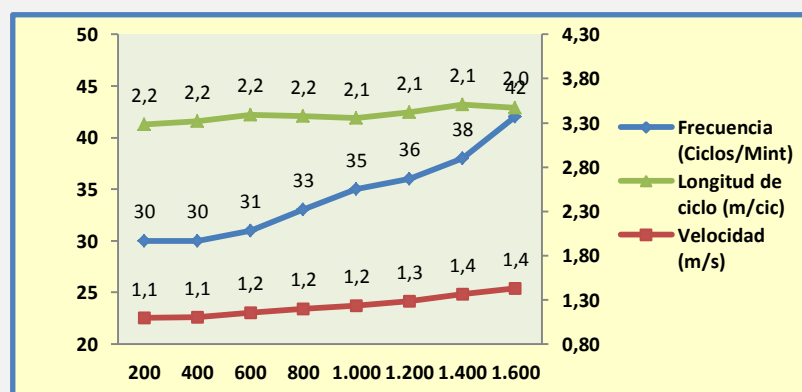
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:05,0	185	29	1,08	2,24	96	1
400	03:00,0	180	29	1,11	2,30	114	2
600	02:53,0	173	31	1,16	2,24	120	3
800	02:46,0	176	33	1,14	2,07	132	4
1000	02:41,0	171	34	1,17	2,06	144	6
1200	02:35,0	165	40	1,21	1,82	151	7
1400	02:26,0	156	46	1,28	1,67	168	9
PROMEDIO	02:46,6	172	34,57	1,16	2,06	132	5



Nombre	Inés Santiago Morón
Tiempo	02:20,0

**Informe Individual 8x200m
Progresivos c/03:40 (Natación)**

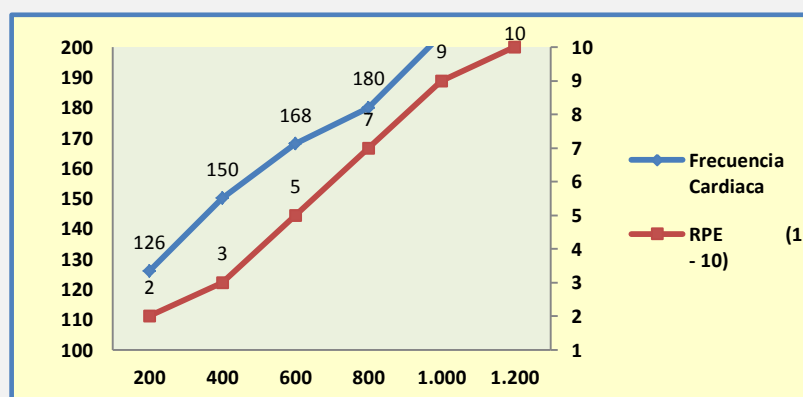
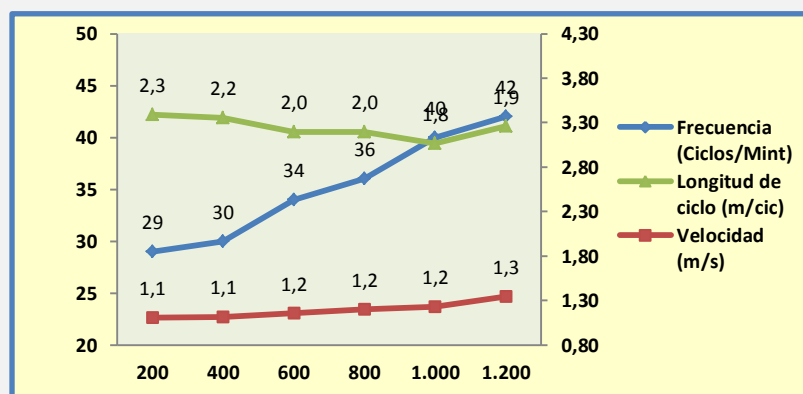
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:03,0	183	30	1,09	2,19	108	1
400	03:01,0	181	30	1,10	2,21	114	1
600	02:53,0	173	31	1,16	2,24	120	2
800	02:47,0	167	33	1,20	2,18	138	4
1000	02:42,0	162	35	1,23	2,12	144	6
1200	02:36,0	156	36	1,28	2,14	156	7
1400	02:27,0	147	38	1,36	2,15	180	9
1600	02:20,0	140	42	1,43	2,04	204	10
PROMEDIO	02:43,6	164	34,38	1,23	2,16	146	5



Nombre	Raquel Mateos Gil
Tiempo	02:39,0

**Informe Individual 8x200m
Progresivos c/03:40 (Natación)**

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:01,0	181	29	1,10	2,29	126	2
400	02:59,0	179	30	1,12	2,23	150	3
600	02:53,0	173	34	1,16	2,04	168	5
800	02:47,0	167	36	1,20	2,00	180	7
1000	02:43,0	163	40	1,23	1,84	204	9
1200	02:39,0	149	42	1,34	1,92	212	10
PROMEDIO	02:50,3	169	35,17	1,19	2,05	173	6



Informes Individuales. Test 5 minutos Ciclismo

Nombre: Manuel García Muñoz

Potencia Media: 272w

Pulso Med: 186

Test 5 minutos al máximo

Bicicleta

ZONAS	Sub Zonas Entrenamiento	Descripción Zonas	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	Zona	Potencia (Wattios)	Pulso
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	122	121
	Z1b		4-5	UAE	177	143
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	204	164
	Z2b		7-8	UAN	231	172
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	245	179
	Z3b		10	PAM	272	186
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	299	sin_fc
	Z4b		-	AN2	313	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	381	sin_fc

Intervalo	Tiempo	Tiempo en movimiento	Distancia	Velocidad media	Avg Moving Speed	Velocidad máxima	FC media	FC máxima	Cadencia de pedaleo media	Cadencia de pedaleo máxima	Potencia media	Potencia máxima	Calorías
Resumen	5:00.5	5:01.0	2.84	34.0	33.9	44.1	186	193	92	106	272	414	83



Nombre: Jorge A Lagoa Wang
Potencia Media: 345 w

Pulso Med: 178

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta

ZONAS	Sub Zonas Entrenamiento	Descripción Zonas	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	Zona	Potencia (Wattios)	Pulso
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	155	116
	Z1b		4-5	UAE	224	137
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	259	157
	Z2b		7-8	UAN	293	164
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	311	171
	Z3b		10	PAM	345	178
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	380	sin_fc
	Z4b		-	AN2	397	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	483	sin_fc

Intervalo	Tiempo	Tiempo en movimiento	Distancia	Velocidad media	Avg Moving Speed	Velocidad máxima	FC media	FC máx	Cadencia de pedaleo media	Cadencia de pedaleo máxima	Potencia media	Potencia máxima	Calorías
Resumen	5:00.5	5:01.0	3.41	40.8	40.7	49.2	178	184	98	121	345	500	83



Nombre: Carlos Brion Sampedro
Potencia Media: 339w

Pulso Med: 180

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta

ZONAS	Sub Zonas Entrenamiento	Descripción Zonas	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	Zona	Potencia (Wattios)	Pulso
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	153	117
	Z1b		4-5	UAE	220	138
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	254	159
	Z2b		7-8	UAN	288	166
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	305	173
	Z3b		10	PAM	339	180
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	373	sin_fc
	Z4b		-	AN2	390	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	475	sin_fc

Intervalo	Tiempo	Tiempo en movimiento	Distancia	Velocidad media	Avg Moving Speed	Velocidad máxima	FC media	FC máxima	Cadencia de pedaleo media	Cadencia de pedaleo máxima	Potencia media	Potencia máxima	Calorías
Resumen	5:01.0	5:01.0	3.44	41.1	41.1	46.8	180	190	92	106	339	430	85



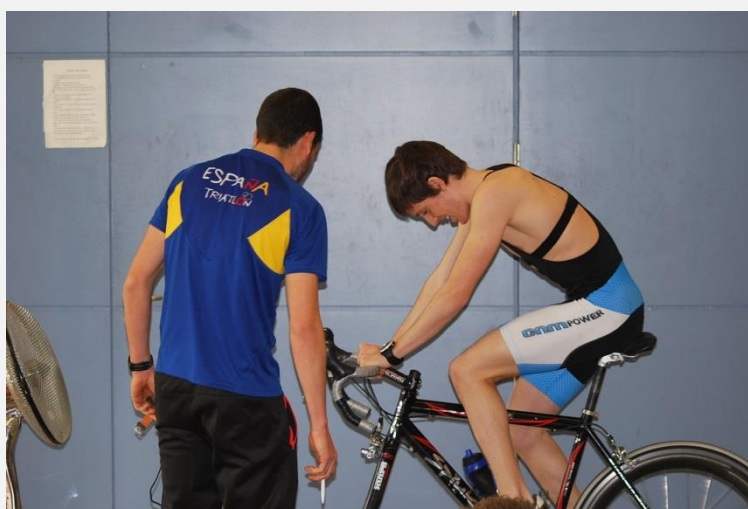
Nombre: Arnau Montiel Moreno
Potencia Media: 287

Pulso Med: 180

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta

ZONAS	Sub Zonas Entrenamiento	Descripción Zonas	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	Zona	Potencia (Wattios)	Pulso
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	129	117
	Z1b		4-5	UAE	187	138
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	215	159
	Z2b		7-8	UAN	244	166
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	258	173
	Z3b		10	PAM	287	180
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	316	sin_fc
	Z4b		-	AN2	330	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	402	sin_fc

Intervalo	Tiempo	Tiempo en movimiento	Distancia	Velocidad media	Avg Moving Speed	Velocidad máxima	FC media	FC máxima	Cadencia de pedaleo media	Cadencia de pedaleo máxima	Potencia media	Potencia máxima	Calorías
Resumen	5:00.6	5:00.0	3.02	36.2	36.3	41.3	180	190	100	206	287	418	87



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Nombre: Carmen Gómez Cortes
Potencia Media: 265w

Pulso Med: 175

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta

ZONAS	Sub Zonas Entrenamiento	Descripción Zonas	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	Zona	Potencia (Wattios)	Pulso
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	119	115
	Z1b		4-5	UAE	172	135
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	199	155
	Z2b		7-8	UAN	225	162
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	239	168
	Z3b		10	PAM	265	175
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	292	sin_fc
	Z4b		-	AN2	305	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	371	sin_fc

Intervalo	Tiempo	Tiempo en movimiento	Distancia	Velocidad media	Avg Moving Speed	Velocidad máxima	FC media	FC máxima	Cadencia de pedaleo media	Cadencia de pedaleo máxima	Potencia media	Potencia máxima	Calorías
Resumen	5:01.2	5:01.0	2.70	32.3	32.3	37.9	175	186	90	125	265	374	88



Nombre: Sara Guerrero Mayo

Potencia Media: 229w

Pulso Med: 180

Test 5 minutos al máximo

Bicicleta

ZONAS	Sub Zonas Entrenamiento	Descripción Zonas	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	Zona	Potencia (Wattios)	Pulso
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	103	117
	Z1b		4-5	UAE	149	138
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	172	159
	Z2b		7-8	UAN	195	166
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	206	173
	Z3b		10	PAM	229	180
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	252	sin_fc
	Z4b		-	AN2	263	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	321	sin_fc

Intervalo	Tiempo	Tiempo en movimiento	Distancia	Velocidad media	Avg Moving Speed	Velocidad máxima	FC media	FC máxima	Cadencia de pedaleo media	Cadencia de pedaleo máxima	Potencia media	Potencia máxima	Calorías
Resumen	5:01.0	5:01.0	2.49	29.8	29.8	33.7	81	159	109	119	229	289	6



Nombre: Inés Santiago Morón

Potencia Media: 264 w

Pulso Med: 180

Test 5 minutos al máximo

Bicicleta

ZONAS	Sub Zonas Entrenamiento	Descripción Zonas	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	Zona	Potencia (Wattios)	Pulso
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	119	117
	Z1b		4-5	UAE	172	138
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	198	159
	Z2b		7-8	UAN	224	166
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	238	173
	Z3b		10	PAM	264	180
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	290	sin_fc
	Z4b		-	AN2	304	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	370	sin_fc

Intervalo	Tiempo	Tiempo en movimiento	Distancia	Velocidad media	Avg Moving Speed	Velocidad máxima	FC media	FC máxima	Cadencia de pedaleo media	Cadencia de pedaleo máxima	Potencia media	Potencia máxima	Calorías
Resumen	5:00.7	5:00.0	2.74	32.9	32.9	35.4	119	128	103	112	264	341	54



Nombre: Raquel Mateos Gil
Potencia Media: 263w

Pulso Med: 168

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta

ZONAS	Sub Zonas Entrenamiento	Descripción Zonas	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	Zona	Potencia (Wattios)	Pulso
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	118	111
	Z1b		4-5	UAE	171	130
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	197	149
	Z2b		7-8	UAN	224	155
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	237	162
	Z3b		10	PAM	263	168
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	289	sin_fc
	Z4b		-	AN2	302	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	368	sin_fc

Intervalo	Tiempo	Tiempo en movimiento	Distancia	Velocidad media	Avg Moving Speed	Velocidad máxima	FC media	FC máxima	Cadencia de pedaleo media	Cadencia de pedaleo máxima	Potencia media	Potencia máxima	Calorías
Resumen	5:01.5	5:01.0	2.74	32.7	32.8	41.7	168	176	93	108	263	439	82

