

Actuación 4 _ Tecnificación 2015

MADRID CONCENTRACIÓN NACIONAL



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón



ÍNDICE. CONCENTRACIÓN NACIONAL 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 - 7
Comparativas.....	Pág. 7 - 15
Test 5' en rodillo.....	Pág. 16 - 24
Test 1000m natación.....	Pág. 25 - 32
Test 3000m carrera.....	Pág. 33 - 40
Test 8x200m natación progresivos.....	Pág. 41 - 48



PATROCINADORES PRINCIPALES

Descripción del Programa. Concentración Nacional 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:

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.
- Cesar Hernández: Técnico CAR Los Narejos.
- Rubén de la Fuente: Técnico Centro Tecnificación Rio Esgueva.
- 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:

- En natación: Test de 1000m y test 8x200m progresivos.
- Bici: Test de 5 minutos en rodillo.
- En carrera: Test 3000m lisos.

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 Romaric Forques
- 2M Alberto Castiñeira Figueroa
- 3M Jaime Bonilla Jiménez
- 4M Carlos Mas Peris
- 5M Marcos Ruíz Brage

Categoría Femenina:

- 1F Carmen Gómez Cortés
- 2F Inés Santiago Morón
- 3F Usoa Ostolozaba Zabala
- 4F Raquel Mateos Gil
- 5F Sharon Belén García Carrera

Técnicos:

- 1T Iñaki Arenal
- 2T Sergio de Torres
- 3T Cesar Hernández
- 4T Rubén de la Fuente
- 5T Benito de Torres
- 6T Adrián Ruano



PATROCINADORES PRINCIPALES

Horarios

Domingo 28 de Junio

Tarde

- 20:00 h. Incorporación.
- 21:00 h. Cena.

Lunes 29 de Junio

Mañana

- 08:30 h. Desayuno.
- 11:00 h. Carrera a pie + técnica de carrera.
- 12:15 h. Reunión técnica.
- 13:00 h. Comida y descanso.

Tarde

- 16:00 h. Entrenamiento de natación + ejercicios posturales.
- 21:00 h. Cena y descanso

Martes 30 de Junio

Mañana

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

Tarde

- 16:00 h. Entrenamiento de natación + ejercicios posturales.
- 21:00 h. Cena y descanso.

PATROCINADORES PRINCIPALES

Miércoles 1 Julio

Mañana

- 07:30 h. Desayuno.
- 10:00 h. Test 5 minutos ciclismo al máximo.
- 13:30 h. Comida y descanso.

Tarde

- 17:00 h. Test de natación. 1000 metros al máximo.
- 20:30 h. Cena.

Jueves 2 Julio

Mañana

- 07:30 h. Desayuno.
- 09:00 h. Test de carrera 3km al máximo.
- 13:30 h. Comida.

Tarde

- 16:00 h. Entrenamiento de natación + posturales.
- 20:30 h. Cena y descanso.

Viernes 3 Julio

Mañana

- 07:30 h. Desayuno.
- 09:00 h. Entrenamiento de natación simulando aguas abiertas.
- 12:30 h. Entrenamiento de carrera.
- 14:00 h. Comida y descanso.

Tarde

- Tarde libre.

Sábado 4 Julio

Mañana

- 08:00 h. Desayuno.
- 09:00 h. Entrenamiento de bici + carrera a pie (transición).

Tarde

- 17:00 h. Test de natación. 8x200 progresivos

Domingo 5 Julio

Mañana

- 09:15 h. Entrenamiento de bici. Salida larga con subida.
- 13:00 h. Comida y final de la concentración

PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 5 minutos Ciclismo. Comparación Grupal Masculino

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Masculino; Bici (en rodillo)	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 Romaric Forques	5:00	335	379	5,0	180	159	10
2M Alberto Castiñeira Figueroa	5:00	333	472	5,7	188	168	10
3M Jaime Bonilla Jiménez	5:00	344	486	5,5	187	153	10
4M Carlos Mas Peris	5:00	348	500	4,9	192	159	9
5M Marcos Ruíz Brage	5:00	328	476	4,3	183	154	10
PROMEDIO	5:00	338	463	5,1	186	159	10



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 5 minutos Ciclismo. Comparación Grupal Femenino

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Femenino; Bici (en rodillo)	Tiempo (m:ss)	Potencia Media (W)	Potencia Máxima (W)	Wattios kg (P.Media/kg)	F. Cardiaca Med	F. Cardiaca al minuto	RPE (1-10)
2F Inés Santiago Morón	5:00	255	312	4,0	176	150	10
3F Usoa Ostolozaba Zabala	5:00	238	326	4,6	180	161	10
4F Raquel Mateos Gil	5:00	224	348	3,7	175	156	10
5F Sharon Belén García Carrera	5:00	227	372	4,0	181	165	10
PROMEDIO	5:00	236	340	4,1	178	158	10



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 1000 metros natación. Comparación Grupal Masculino

COMPARATIVA TEST 1000M NAT MASC	METROS	TIEMPO	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1M Romaric Forques	1000	12:19	34,1	2,35	162	9
2M Alberto Castiñeira Figueroa	1000	11:56	44,7	1,87	150	9
3M Jaime Bonilla Jiménez	1000	12:36	37,5	2,12	174	9
4M Carlos Mas Peris	1000	12:31	37,2	2,15	150	10
5M Marcos Ruíz Brage	1000	12:15	40,3	2,03	192	9
PROMEDIO	1000	12:19	38,8	2,10	166	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 1000 metros natación. Comparación Grupal Femenino

COMPARATIVA TEST 1000M NAT FEM	METROS	TIEMPO	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
2F Inés Santiago Morón	1000	12:51	36,5	2,13	174	9
3F Usoa Ostolozaba Zabala	1000	14:19	34,5	2,02	168	7
5F Sharon Belén García Carrera	1000	14:43	33,6	2,02	162	8
PROMEDIO	1000	13:57	34,9	2,06	168	8



PATROCINADORES PRINCIPALES

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 Romaric Forques	3000	9:06	3:02	95,1	3,5	197	10
3M Jaime Bonilla Jiménez	3000	8:57	2:59	90,7	3,7	196	10
4M Carlos Mas Peris	3000	9:46	3:15	82,0	3,7	197	10
5M Marcos Ruíz Brage	3000	9:36	3:12	94,0	3,3	201	10
PROMEDIO	3000	9:21	3:07	90	3,6	198	10

COMPARATIVA TEST 3000M MASCULINO CARRERA RITMO LIBRE	METROS	TIEMPO	TIEMPO sg	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1M Manuel García Muñoz	3000	10:40	640	3:33	81,6	3,5
2M Jorge A Lagoa Wang	3000	9:49	589	3:16	93	3,7
3M Carlos Brion Sampedro	3000	10:03	603	3:21	91,6	3,5
4M Arnau Montiel Moreno	3000	9:52	592	3:17	90,3	3,7
PROMEDIO	3000	10:06	606	3:22	89	3,6

PATROCINADORES PRINCIPALES



Test 3000 metros Carrera a pie. Comparación Grupal Femenina

COMPARATIVA TEST 3000M FEMENINO CARRERA RITMO LIBRE	METROS	TIEMPO	TIEMPO sg	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE PASO
1F Carmen Gómez Cortes	3000	10:25	625	3:28	92	
2F Sara Guerrero Mayo	3000	11:08	668	3:42	92,6	
3F Inés Santiago Morón	3000	10:50	650	3:36	85,6	
4F Raquel Mateos Gil	3000	10:36	636	3:32	98,3	
PROMEDIO	3000	10:44	645	3:34	92	

COMPARATIVA TEST 3000M FEMENINO CARRERA RITMO LIBRE	METROS	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
2F Inés Santiago Morón	3000	11:15	3:45	84,0	3,2	190	9
3F Usoa Ostolozaba Zabala	3000	11:10	3:43	84,4	3,2	191	9
4F Raquel Mateos Gil	3000	11:35	3:51	94,7	2,7	186	10
5F Sharon Belén García Carrera	3000	11:05	3:41	93,0	2,9	195	9

PATROCINADORES PRINCIPALES

PROMEDIO	3000	11:16	3:45	89	3,0	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	Tiempo (sg)	Frecuencia (Cic/Min)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardiaca Máx	RPE (1
1M Manuel García Muñoz	200	2:24	144	40	2,08	168	9
2M Jorge A Lagoa Wang	200	2:15	135	42	2,12	162	9
3M Carlos Brion Sampedro	200	2:15	135	40	2,22	180	9
4M Arnau Montiel Moreno	200	2:13	133	41	2,20	180	9
PROMEDIO	200	2:16	137	40,75	2,16	173	9

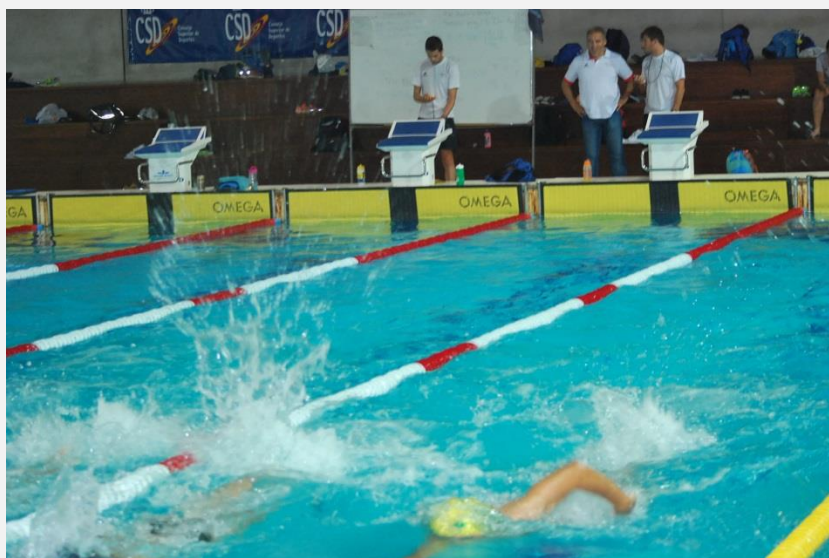
PATROCINADORES PRINCIPALES



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)	Metros	Tiempo Mejor 200	Frecuencia (Cic/Min)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardiaca Máx	RPE (1 - 10)
2F Inés Santiago Morón	200	02:24,8	38,7	2,15	180	10
3F Usoa Ostolozaba Zabala	200	02:38,4	40,3	1,88	186	10
5F Sharon Belén García Carrera	200	02:43,0	34,4	2,14	168	8
PROMEDIO	200	02:35,4	37,8	2,06	178	9

PATROCINADORES PRINCIPALES



Informes Individuales. Test 5 minutos Ciclismo

Nombre: Romaric Forques
Distancia recorrida: 3,52km
Velocidad Media: 42,1 km/h

Pulso Máx: 191

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

PATROCINADORES PRINCIPALES

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	151	124
	Z1b		4-5	UAE	218	146
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	251	169
	Z2b		7-8	UAN	285	176
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	302	184
	Z3b		10	VAM	335	191
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	369	sin_fc
	Z4b		-	AN2	385	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	469	sin_fc



Nombre: Alberto Castiñeira
Distancia recorrida: 3,49 km
Velocidad Media: 41,9 km/h

Pulso Máx: 198

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Cardgirus)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	150	127
	Z1b		4-5	UAE	216	151
Z2	Z2a	Entorno Umbral	6	UAN	250	174

PATROCINADORES PRINCIPALES

Anaeróbico						
	Z2b		7-8	UAN	283	182
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	300	190
	Z3b		10	VAM	333	198
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	366	sin_fc
	Z4b		-	AN2	383	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	466	sin_fc



Nombre: Jaime Bonilla

Distancia recorrida: 3,61 km

Velocidad media: 43,1 km/h

Pulso Máx: 188

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

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	155	122
	Z1b		4-5	UAE	224	144
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	258	166
	Z2b		7-8	UAN	292	173

PATROCINADORES PRINCIPALES

Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	310	181
	Z3b		10	VAM	344	188
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	378	sin_fc
	Z4b		-	AN2	396	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	482	sin_fc



Nombre: Carlos Mas
Distancia recorrida: 3,65 km
Velocidad media: 43,8 km/h

Pulso Máx: 195

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Cardgirus)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjettiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	157	126
	Z1b		4-5	UAE	226	149
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	261	172
	Z2b		7-8	UAN	296	180
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	313	187
	Z3b		10	VAM	348	195

PATROCINADORES PRINCIPALES

Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	383	sin_fc
	Z4b		-	AN2	400	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	487	sin_fc



Nombre: Marcos Ruiz
Distancia recorrida: 3,48 km
Velocidad media: 41,7 km/h

Pulso Máx: 195

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Cardgiris)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	148	18
	Z1b		4-5	UAE	213	12
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	246	6
	Z2b		7-8	UAN	279	4
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	295	2
	Z3b		10	VAM	328	

PATROCINADORES PRINCIPALES

Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	361	sin_fc
	Z4b		-	AN2	377	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	459	sin_fc



Nombre: Inés Santiago
Distancia recorrida: 2,74 km
Velocidad media: 32,8 km/h

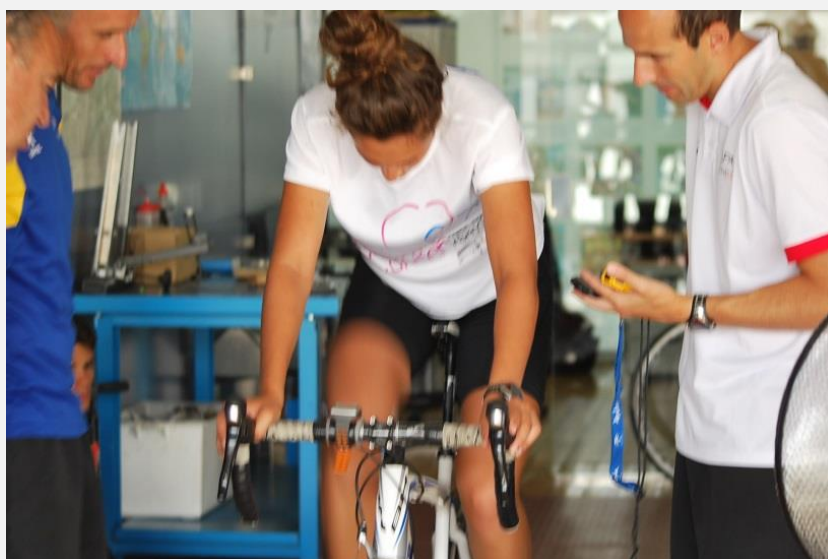
Pulso Máx: 187

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Cardgirus)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	115	121
	Z1b		4-5	UAE	166	143
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	191	165
	Z2b		7-8	UAN	217	172
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	230	180
	Z3b		10	VAM	255	187
Z4	Z4a	Cap/Pot	-	AN1	281	sin_fc

PATROCINADORES PRINCIPALES

		anaeróbica				
	Z4b		-	AN2	293	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	357	sin_fc



Nombre: Usoa Ostolozaba
Distancia recorrida: 2,61 km
Velocidad media: 31,3 km/h

Pulso Máx: 191

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Cardgirus)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	107	124
	Z1b		4-5	UAE	155	146
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	179	169
	Z2b		7-8	UAN	202	176
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	214	184
	Z3b		10	VAM	238	191
Z4	Z4a	Cap/Pot	-	AN1	262	sin_fc

PATROCINADORES PRINCIPALES

	Z4b	anaeróbica	-	AN2	274	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	333	sin_fc



Nombre: Raquel Mateos
Distancia recorrida: 2,41 km
Velocidad media: 30,0 km/h

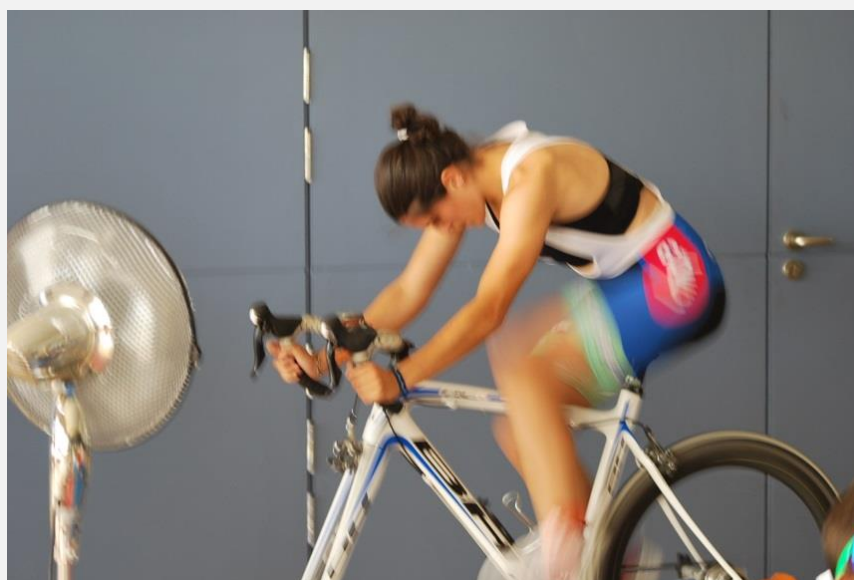
Pulso Máx: 182

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Cardgirus)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	101	119
	Z1b		4-5	UAE	146	140
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	168	161
	Z2b		7-8	UAN	190	168
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	202	175
	Z3b		10	VAM	224	182
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	246	sin_fc
	Z4b		-	AN2	258	sin_fc

PATROCINADORES PRINCIPALES

Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	314	sin_fc
----	----	-----------	---	-----	-----	--------



Nombre: Sharon Belén García
Distancia recorrida: 2,52 km
Velocidad media: 31,1 km/h

Pulso Máx: 188

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Cardgirus)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	102	122
	Z1b		4-5	UAE	148	144
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	170	166
	Z2b		7-8	UAN	193	173
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	204	181
	Z3b		10	VAM	227	188
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	250	sin_fc
	Z4b		-	AN2	261	sin_fc

PATROCINADORES PRINCIPALES

Z5

Z5

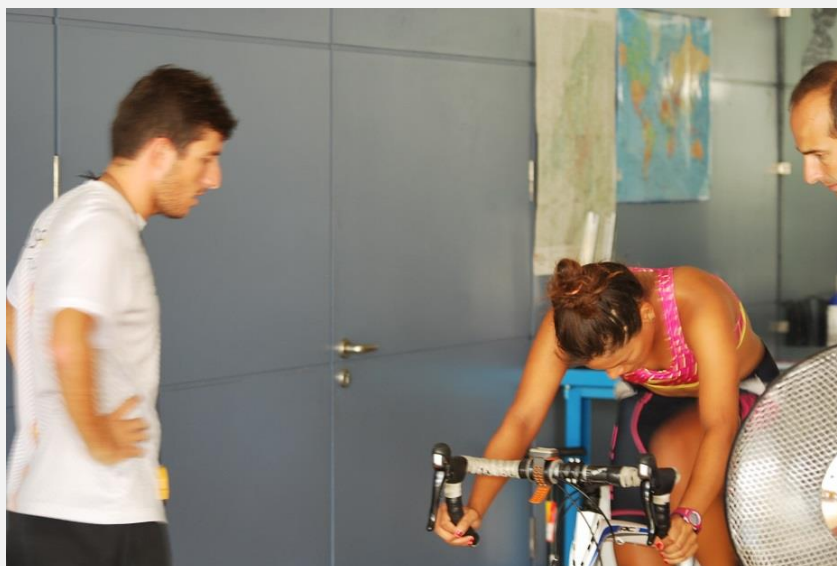
Velocidad

-

VEL

318

sin_fc



Informes Individuales. Test 1000 metros Natación

Nombre	Romaric Forques
Tiempo	12:19,0

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:10	34,5	1,43	2,48
200	1:13	34,0	1,37	2,42
300	1:13	33,5	1,37	2,45
400	1:13	34,1	1,37	2,41
500	1:15	33,9	1,33	2,36
600	1:15	34,0	1,33	2,35
700	1:15	34,0	1,33	2,35
800	1:14	34,6	1,35	2,34
900	1:14	35,0	1,35	2,32
1000	1:14	34,5	1,35	2,35

RPE: 9

Pulso: 162

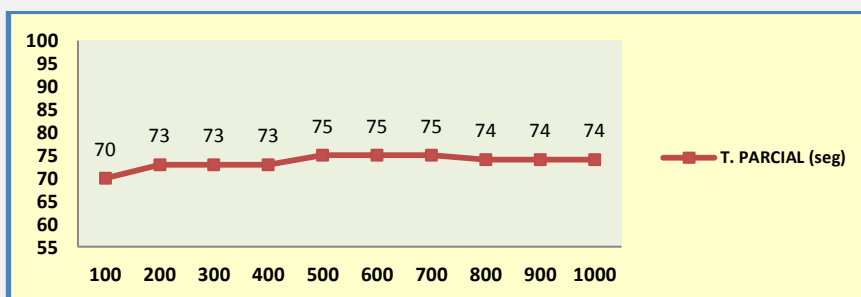
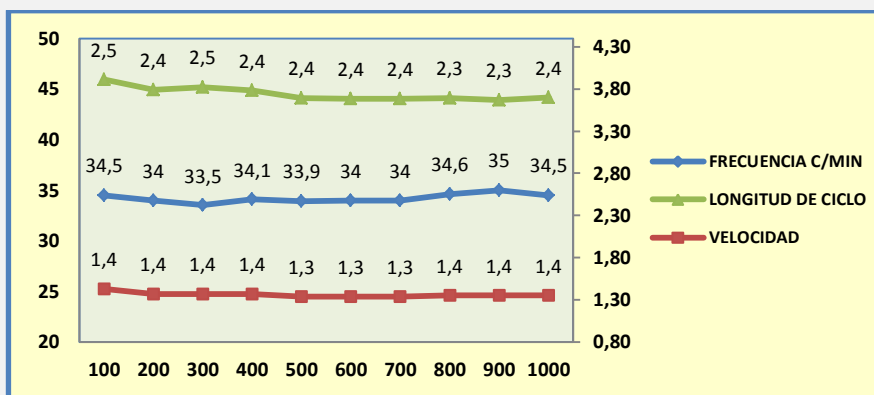
PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón

austral

Región de Murcia

PROMEDIO 1:13 34,06 1,36 2,40



Nombre	Alberto Castillera
Tiempo	11:56,2

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:09	44,2	1,45	1,97
200	1:11	43,6	1,41	1,94
300	1:12	43,8	1,39	1,90
400	1:12	44,5	1,39	1,87
500	1:11	43,3	1,41	1,95
600	1:08	44,3	1,47	1,99
700	1:11	44,1	1,41	1,92
800	1:14	44,6	1,35	1,82
900	1:13	42,7	1,37	1,92
1000	1:11	50,2	1,41	1,68
PROMEDIO	1:10	44,75	1,42	1,90

RPE: 9

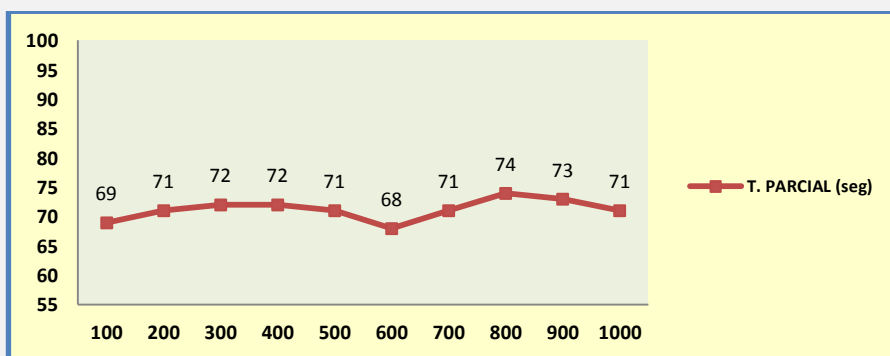
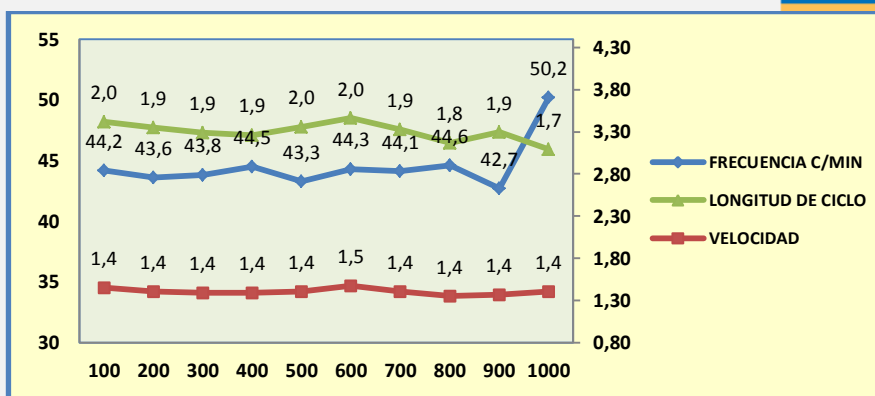
Pulso: 150

PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón

austral

Región de Murcia



Nombre	Jaime Bonilla
Tiempo	12:36,0

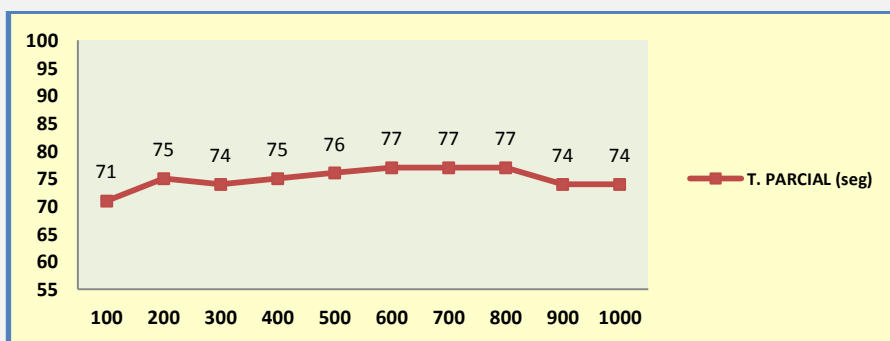
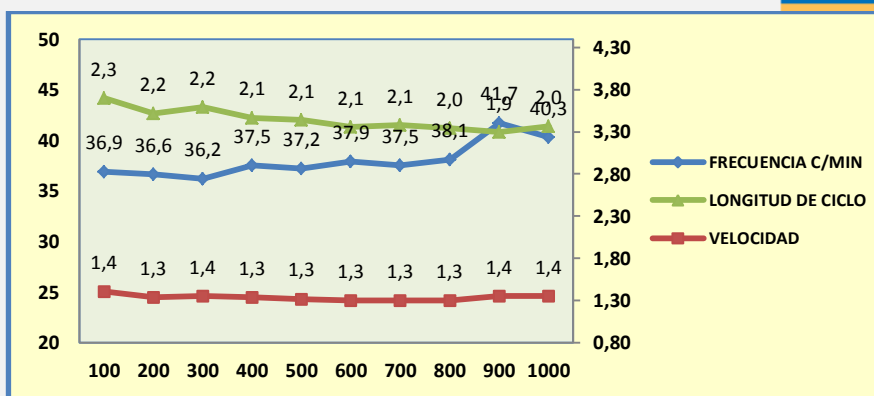
Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:11	36,9	1,41	2,29
200	1:15	36,6	1,33	2,19
300	1:14	36,2	1,35	2,24
400	1:15	37,5	1,33	2,13
500	1:16	37,2	1,32	2,12
600	1:17	37,9	1,30	2,06
700	1:17	37,5	1,30	2,08
800	1:17	38,1	1,30	2,05
900	1:14	41,7	1,35	1,94
1000	1:14	40,3	1,35	2,01
PROMEDIO	1:14	37,51	1,34	2,14

RPE: 9

Pulso: 174

PATROCINADORES PRINCIPALES



Nombre	Carlos Mas
Tiempo	12:31,0

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:12	38,2	1,39	2,18
200	1:15	36,5	1,33	2,19
300	1:13	38,6	1,37	2,13
400	1:15	37,0	1,33	2,16
500	1:16	36,6	1,32	2,16
600	1:17	36,0	1,30	2,16
700	1:17	35,4	1,30	2,20
800	1:16	37,4	1,32	2,11
900	1:15	37,6	1,33	2,13
1000	1:13	39,9	1,37	2,06
PROMEDIO	1:14	37,28	1,34	2,16

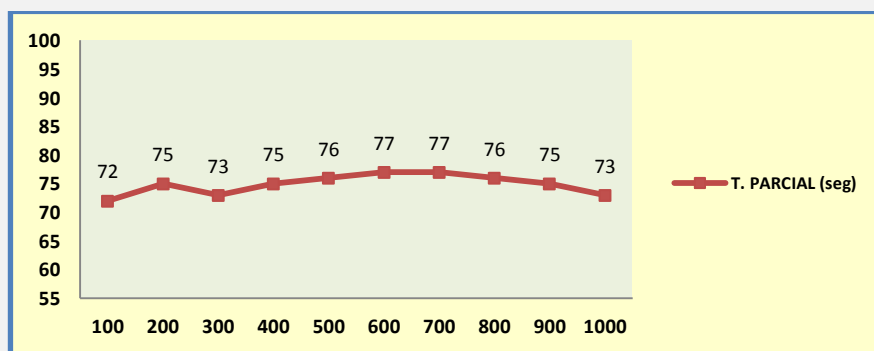
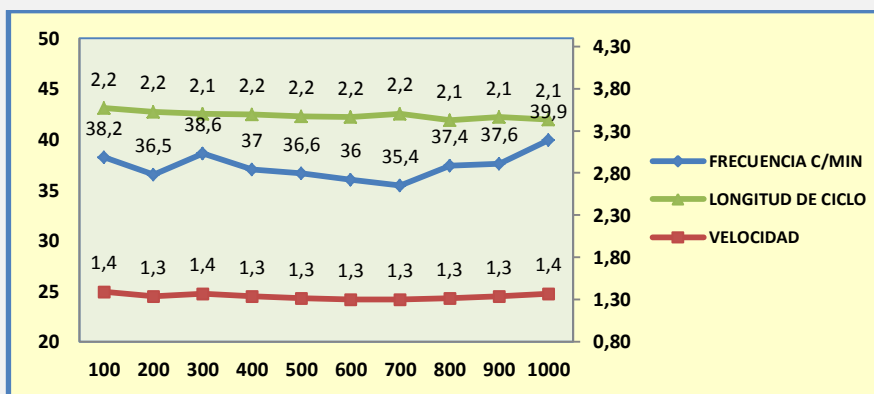
RPE: 10

Pulso: 150

PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón





Nombre	Marcos Ruiz
Tiempo	12:15,8

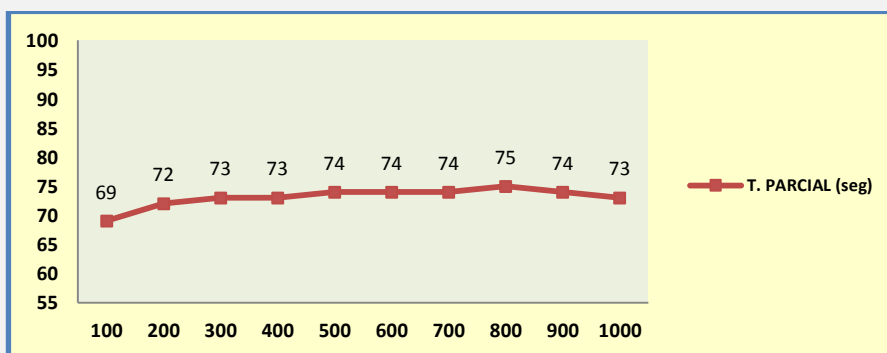
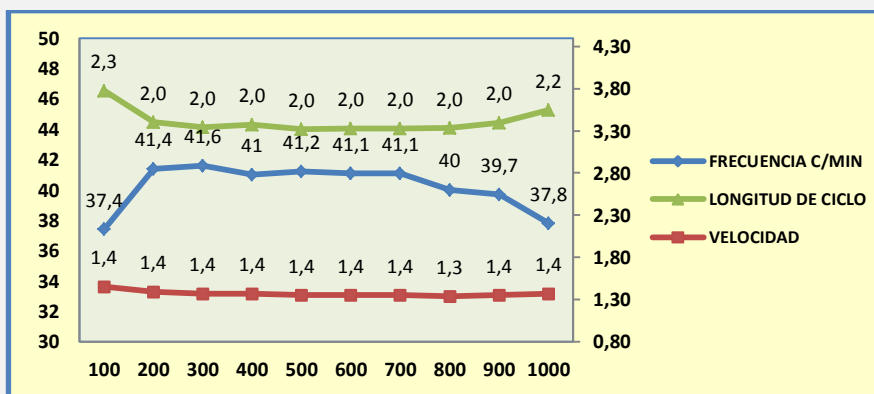
Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:09	37,4	1,45	2,33
200	1:12	41,4	1,39	2,01
300	1:13	41,6	1,37	1,98
400	1:13	41,0	1,37	2,00
500	1:14	41,2	1,35	1,97
600	1:14	41,1	1,35	1,97
700	1:14	41,1	1,35	1,97
800	1:15	40,0	1,33	2,00
900	1:14	39,7	1,35	2,04
1000	1:13	37,8	1,37	2,17
PROMEDIO	1:12	40,33	1,38	2,05

RPE: 9

Pulso: 192

PATROCINADORES PRINCIPALES



Nombre	Inés Santiago
Tiempo	12:51,0

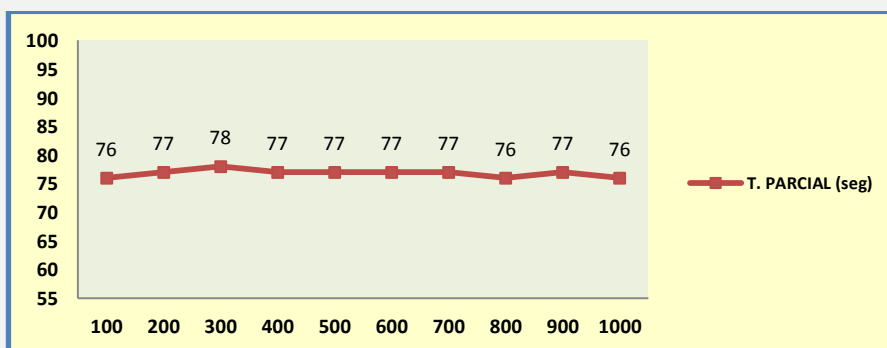
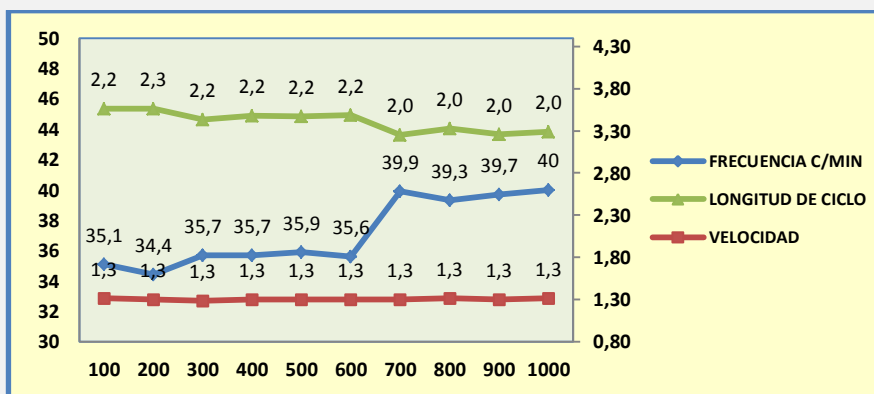
Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:16	35,1	1,32	2,25
200	1:17	34,4	1,30	2,27
300	1:18	35,7	1,28	2,15
400	1:17	35,7	1,30	2,18
500	1:17	35,9	1,30	2,17
600	1:17	35,6	1,30	2,19
700	1:17	39,9	1,30	1,95
800	1:16	39,3	1,32	2,01
900	1:17	39,7	1,30	1,96
1000	1:16	40,0	1,32	1,97
PROMEDIO	1:16	36,54	1,30	2,14

RPE: 9

Pulso: 174

PATROCINADORES PRINCIPALES



Nombre	Usua Ostolozaba
Tiempo	14:19,0

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:25	32,3	1,18	2,19
200	1:27	33,9	1,15	2,03
300	1:27	34,2	1,15	2,02
400	1:27	33,9	1,15	2,03
500	1:26	35,1	1,16	1,99
600	1:26	35,3	1,16	1,98
700	1:24	36,2	1,19	1,97
800	1:26	33,8	1,16	2,06
900	1:25	36,0	1,18	1,96
1000	1:27	35,8	1,15	1,93
PROMEDIO	1:26	34,59	1,16	2,02

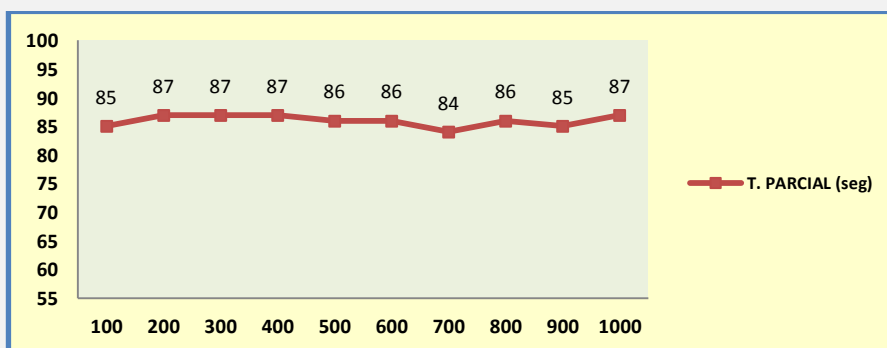
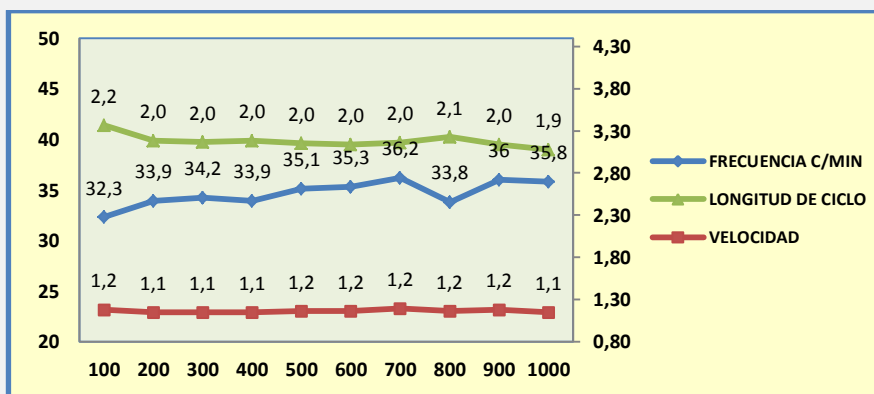
RPE: 7

Pulso: 168

PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón





Nombre	Sharon Belén
Tiempo	14:43,0

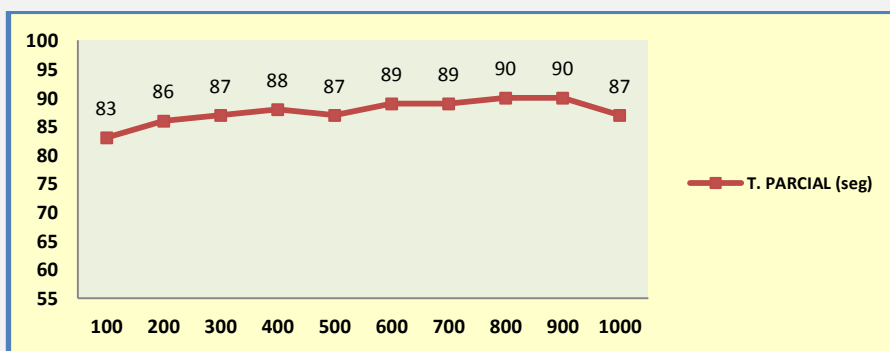
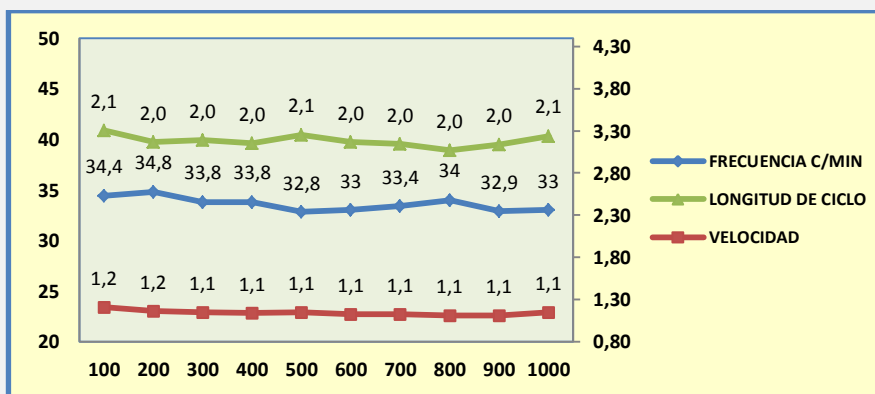
Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:23	34,4	1,20	2,10
200	1:26	34,8	1,16	2,00
300	1:27	33,8	1,15	2,04
400	1:28	33,8	1,14	2,02
500	1:27	32,8	1,15	2,10
600	1:29	33,0	1,12	2,04
700	1:29	33,4	1,12	2,02
800	1:30	34,0	1,11	1,96
900	1:30	32,9	1,11	2,03
1000	1:27	33,0	1,15	2,09
PROMEDIO	1:27	33,63	1,15	2,05

RPE: 8

Pulso: 162

PATROCINADORES PRINCIPALES

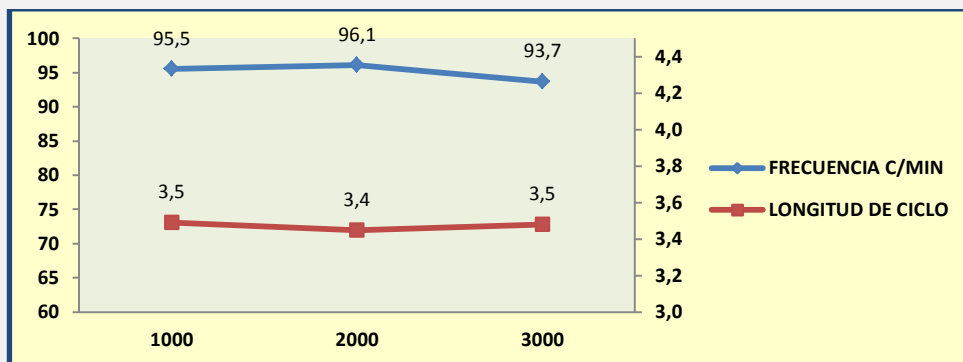


Informes Individuales. Test 3000 metros Carrera a Pie

Nombre	Romaric Forques		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:06,9		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:00,6	95,5	3,5	RPE: 10
2000	03:01,6	96,1	3,4	
3000	03:04,7	93,7	3,5	
PROMEDIO	09:06,9	95,10	3,5	Pulso: 197

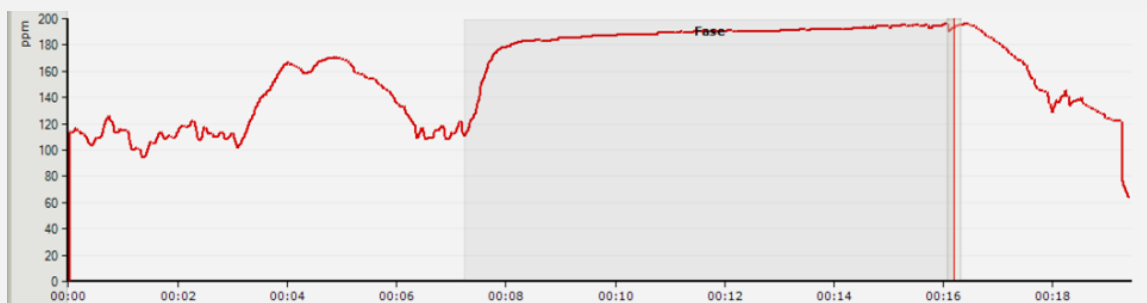
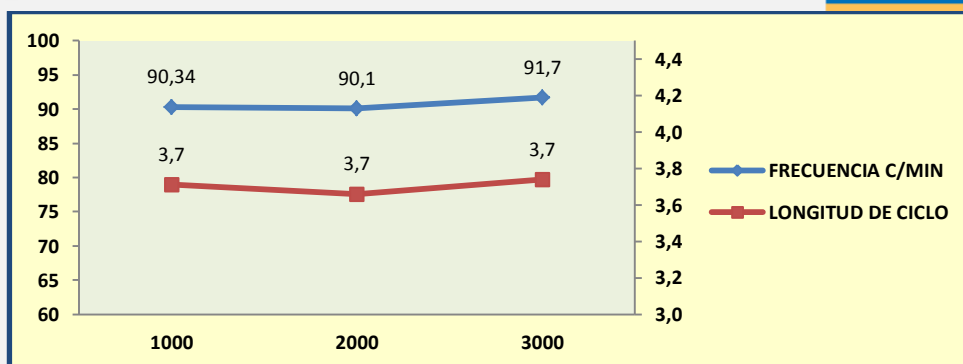
PATROCINADORES PRINCIPALES



Nombre	Jaime Bonilla		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	08:57,3		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	02:59,7	90,34	3,7	RPE: 10
2000	03:02,4	90,1	3,7	
3000	02:55,2	91,7	3,7	
PROMEDIO	08:57,3	90,71	3,7	Pulso: 196

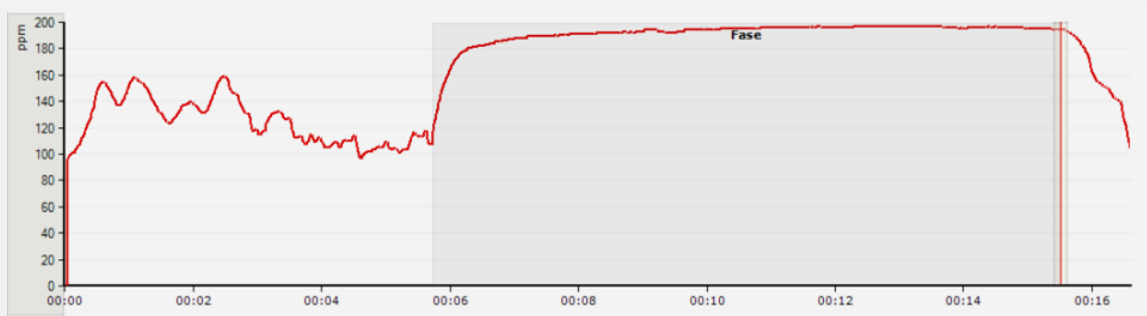
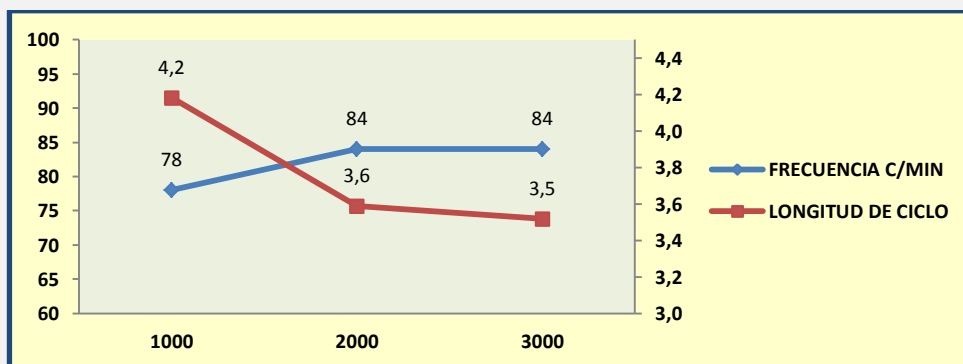
PATROCINADORES PRINCIPALES



Nombre	Carlos Mas		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:46,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:04,0	78	4,2	RPE: 10
2000	03:19,0	84	3,6	
3000	03:23,0	84	3,5	
PROMEDIO	09:46,0	82,00	3,8	Pulso: 197

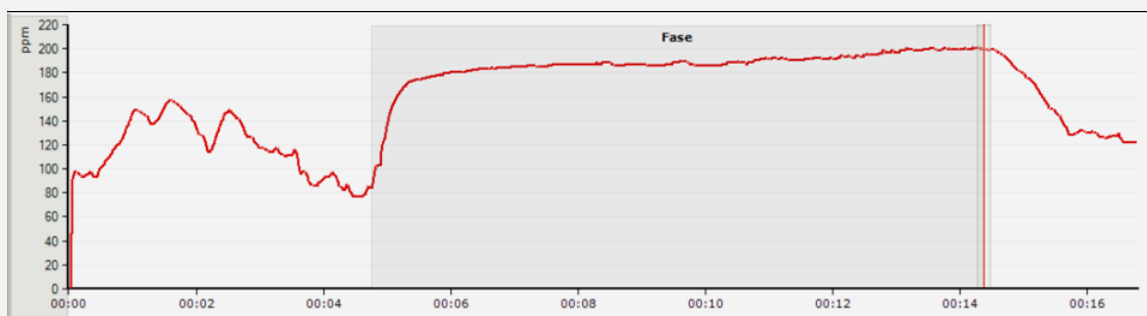
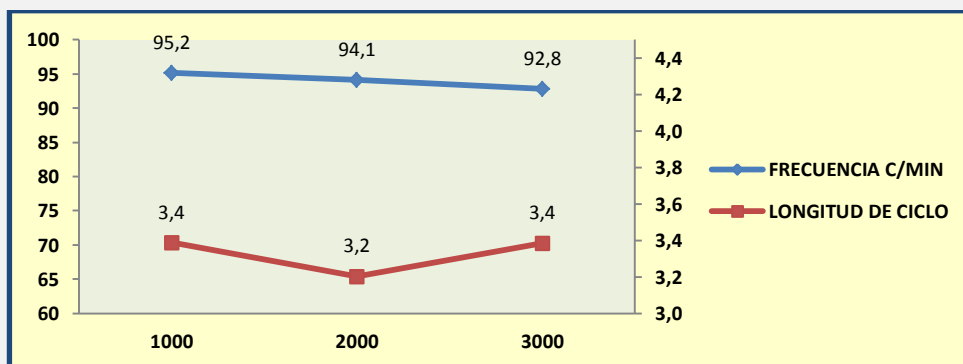
PATROCINADORES PRINCIPALES



Nombre	Marcos Ruiz		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:37,1		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:06,0	95,2	3,4	
2000	03:19,9	94,1	3,2	RPE: 10
3000	03:11,2	92,8	3,4	
PROMEDIO	09:37,1	94,03	3,3	Pulso: 201

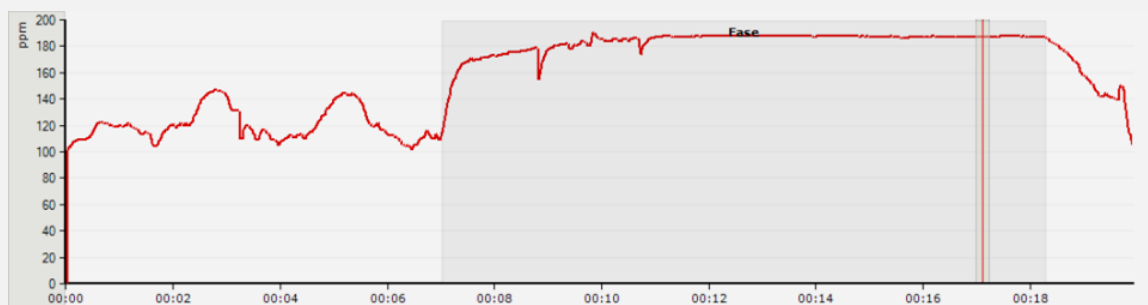
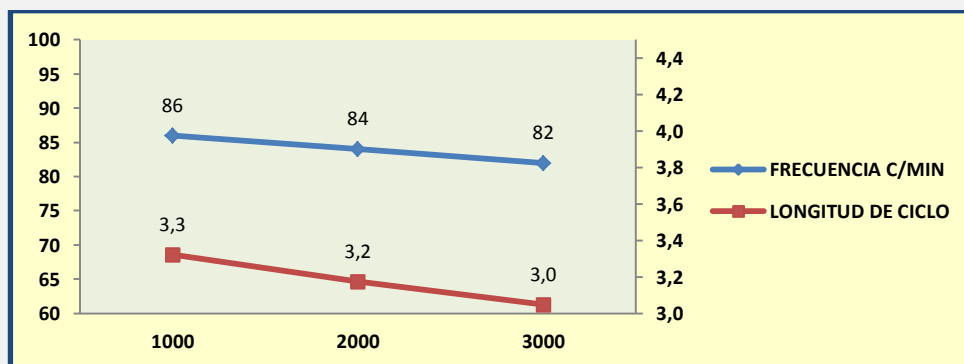
PATROCINADORES PRINCIPALES



Nombre	Inés Santiago	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:15,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	RPE: 9
1000	03:30,0	86	3,3	
2000	03:45,0	84	3,2	
3000	04:00,0	82	3,0	Pulso: 190
PROMEDIO	11:15,0	84,00	3,2	

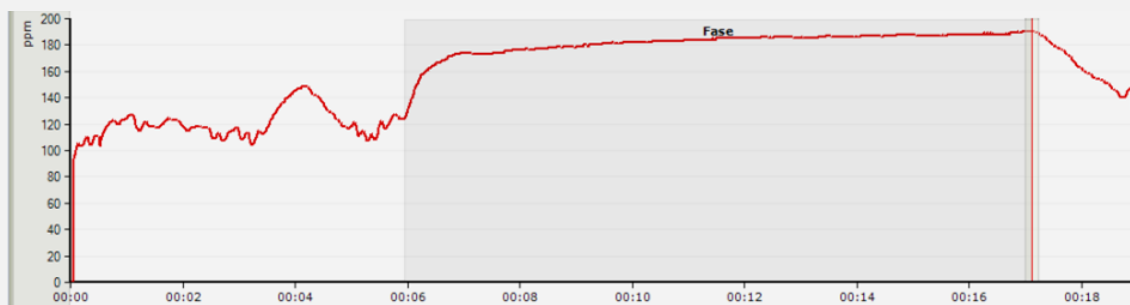
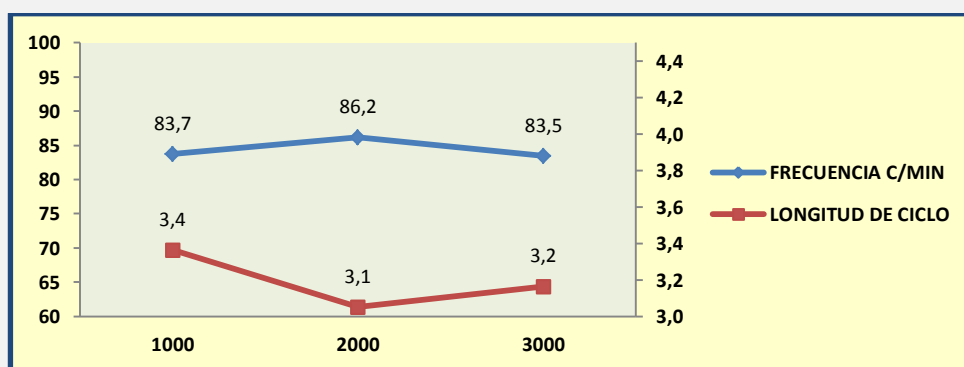
PATROCINADORES PRINCIPALES



Nombre	Usua Ostolozaba		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:10,2		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:33,5	83,7	3,4	RPE: 9
2000	03:48,8	86,2	3,1	
3000	03:47,9	83,5	3,2	
PROMEDIO	11:10,2	84,47	3,2	Pulso: 191

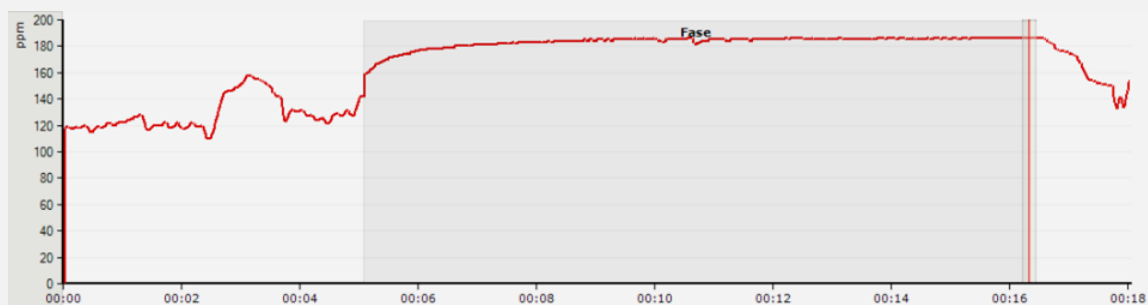
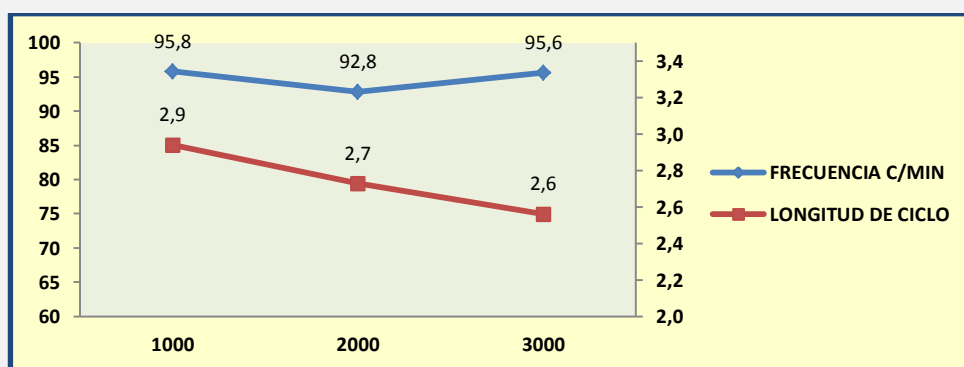
PATROCINADORES PRINCIPALES



Nombre	Raquel Mateos		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:35,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:33,0	95,8	2,9	RPE: 10
2000	03:57,0	92,8	2,7	
3000	04:05,0	95,6	2,6	
PROMEDIO	11:35,0	94,73	2,7	Pulso: 186

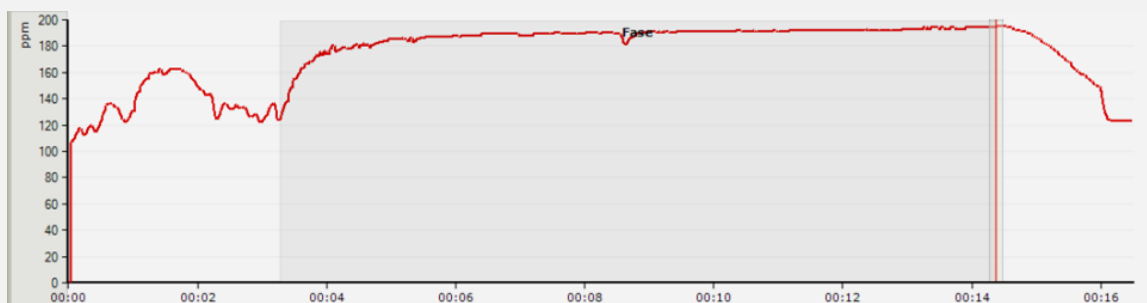
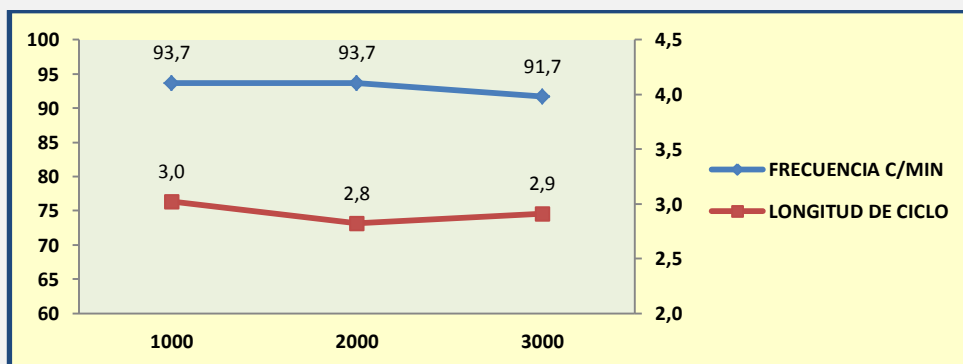
PATROCINADORES PRINCIPALES



Nombre	Sharon García		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:05,1		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:32,4	93,7	3,0	RPE: 9
2000	03:47,7	93,7	2,8	
3000	03:45,0	91,7	2,9	
PROMEDIO	11:05,1	93,03	2,9	Pulso: 195

PATROCINADORES PRINCIPALES



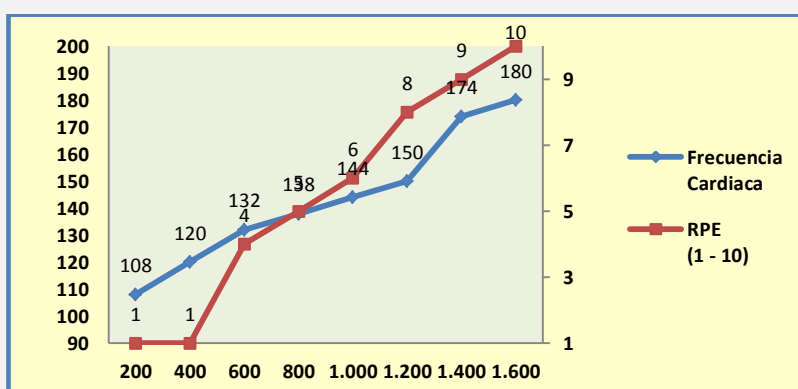
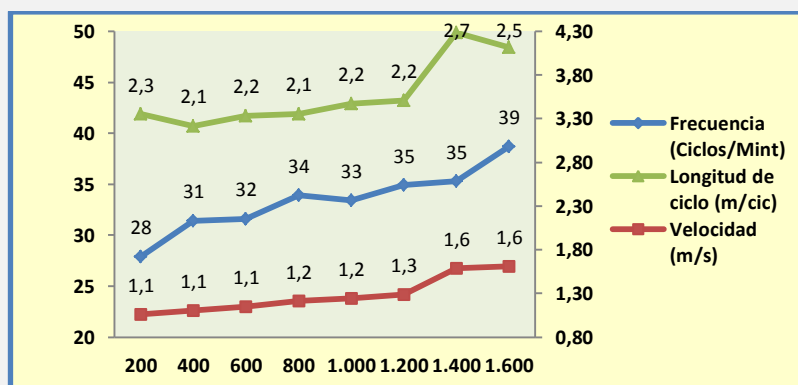
Informes Individuales. Test 8x200 metros Natación

Nombre		200m progresivos
Tiempo	02:24,8	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	03:08,4	188	27,9	1,06	2,29	108	1
400	03:01,5	181	31,4	1,10	2,11	120	1
600	02:54,9	174	31,6	1,15	2,18	132	4
800	02:45,9	165	33,9	1,21	2,15	138	5

PATROCINADORES PRINCIPALES

1000	02:41,6	161	33,4	1,24	2,23	144	6
1200	02:35,8	155	34,9	1,29	2,22	150	8
1400	02:26,9	126	35,3	1,59	2,70	174	9
1600	02:24,8	124	38,7	1,61	2,50	180	10
PROMEDIO	02:45,0	159	33,39	1,28	2,30	143	6



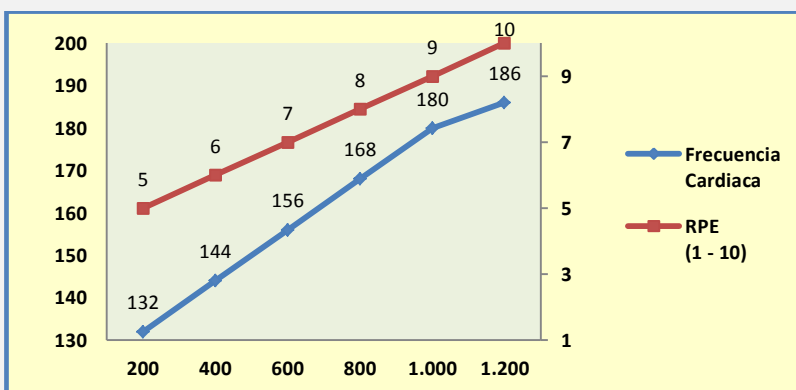
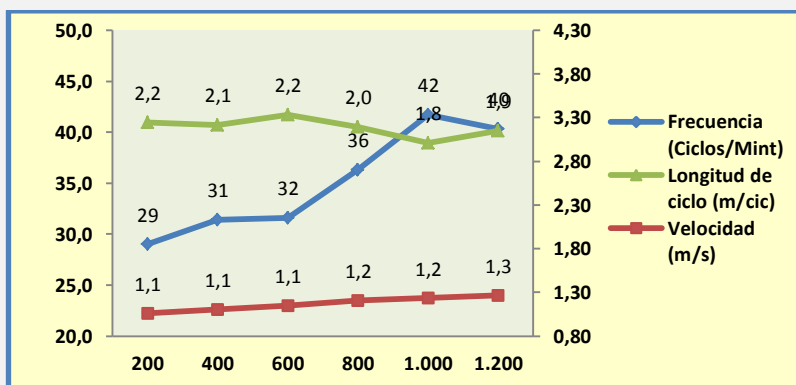
Nombre	Usua Ostolozaba
Tiempo	02:38,0

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	29,0	1,06	2,19	132	5
400	03:01,2	181	31,4	1,10	2,11	144	6
600	02:54,7	174	31,6	1,15	2,18	156	7
800	02:46,4	166	36,3	1,20	1,99	168	8
1000	02:42,0	162	41,7	1,23	1,78	180	9
1200	02:38,1	158	40,3	1,27	1,88	186	10

PATROCINADORES PRINCIPALES

PROMEDIO	02:51,9	172	35,05	1,17	2,02	161	8
----------	---------	-----	-------	------	------	-----	---



Nombre	Sharon García
Tiempo	02:43,0

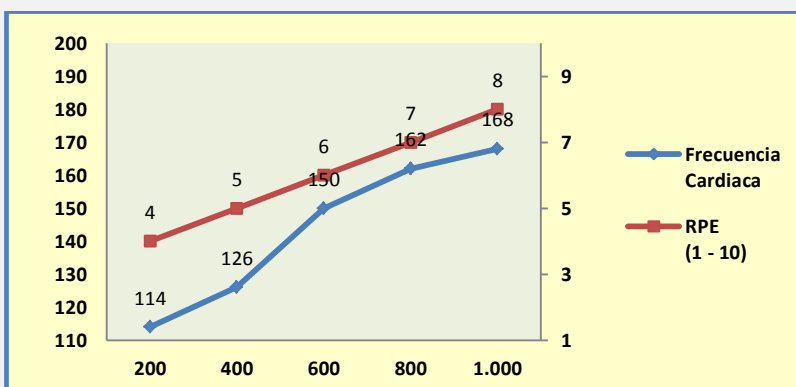
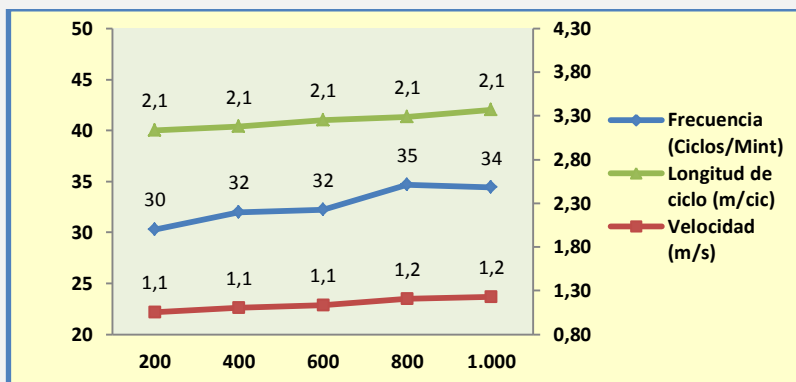
Informe 8x200m progresivos
c/3'40'' (Natación)

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:10,2	190	30,3	1,05	2,08	114	4
400	03:01,0	181	32	1,10	2,07	126	5
600	02:56,4	176	32,2	1,14	2,12	150	6
800	02:46,7	166	34,7	1,20	2,08	162	7
1000	02:43,0	163	34,4	1,23	2,14	168	8
PROMEDIO	02:55,5	175	32,72	1,15	2,10	144	6

PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón





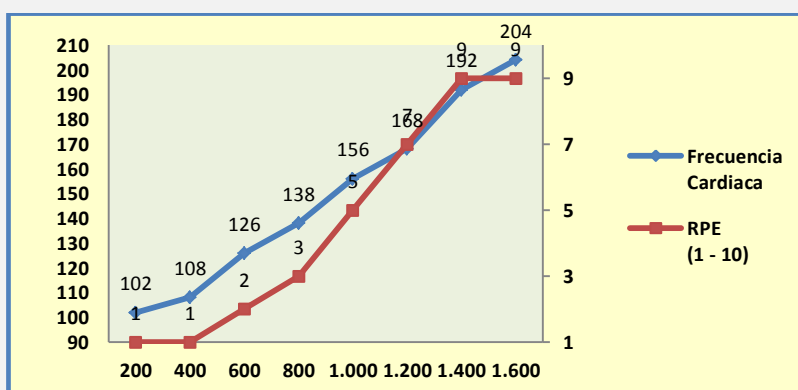
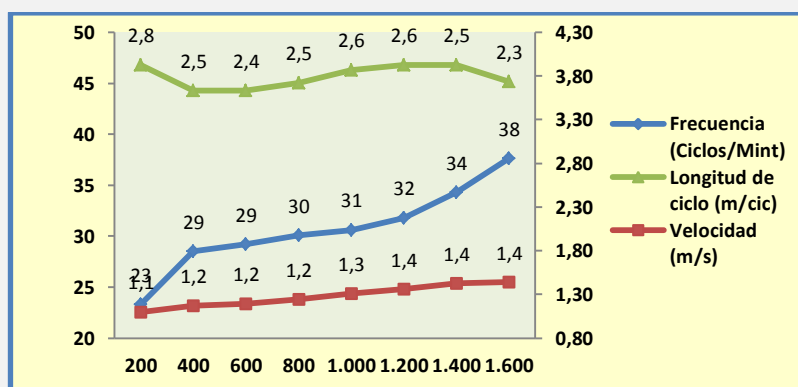
Nombre	Romaric Forques	
Tiempo	02:19,0	

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	03:02,0	182	23,3	1,10	2,83	102	1
400	02:51,9	171	28,5	1,17	2,46	108	1
600	02:48,1	168	29,2	1,19	2,45	126	2
800	02:41,0	161	30,1	1,24	2,48	138	3
1000	02:33,1	153	30,6	1,31	2,56	156	5
1200	02:27,0	147	31,8	1,36	2,57	168	7

PATROCINADORES PRINCIPALES

1400	02:20,5	140	34,3	1,43	2,50	192	9
1600	02:19,0	139	37,6	1,44	2,30	204	9
PROMEDIO	02:37,8	158	30,68	1,28	2,52	149	5



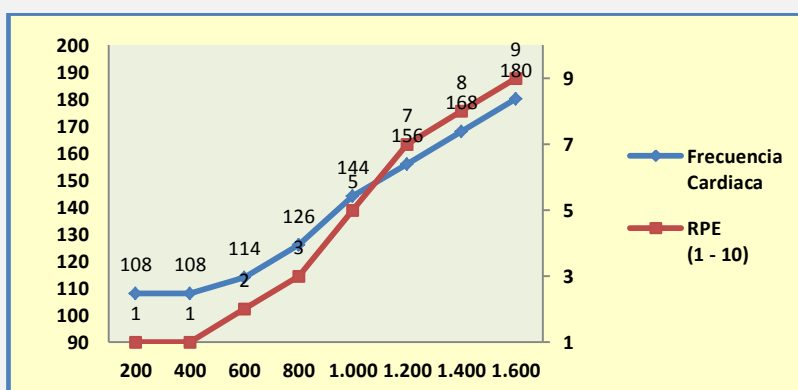
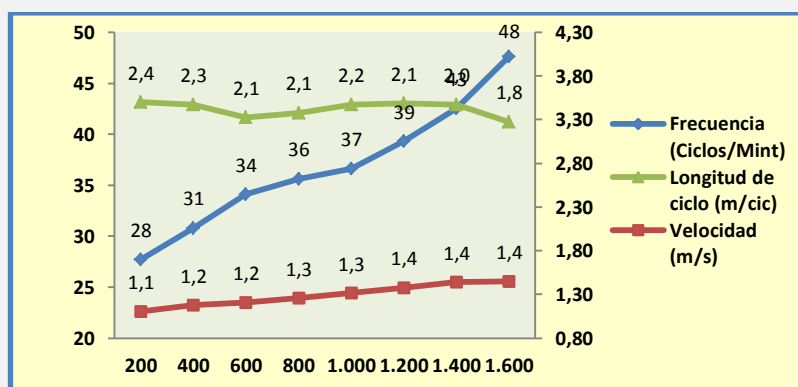
Nombre	Alberto Castiñeira
Tiempo	02:18,7

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	03:01,9	181	27,7	1,10	2,39	108	1
400	02:50,9	170	30,8	1,18	2,29	108	1
600	02:46,3	166	34,1	1,20	2,12	114	2
800	02:39,0	159	35,6	1,26	2,12	126	3
1000	02:32,0	152	36,6	1,32	2,16	144	5
1200	02:25,5	145	39,3	1,38	2,11	156	7

PATROCINADORES PRINCIPALES

1400	02:19,7	139	42,5	1,44	2,03	168	8
1600	02:18,7	138	47,6	1,45	1,83	180	9
PROMEDIO	02:36,7	156	36,78	1,29	2,13	138	5



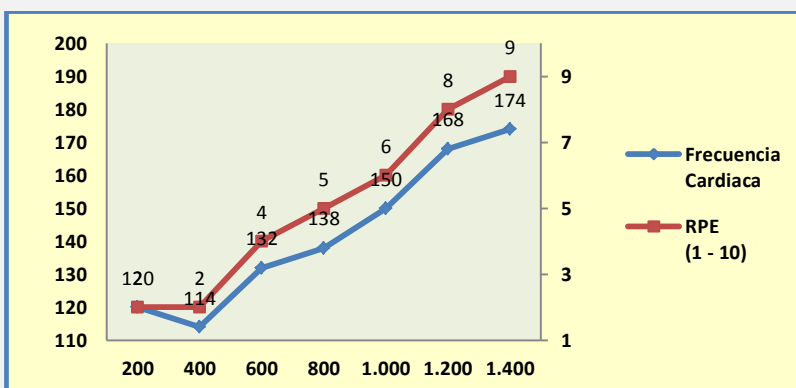
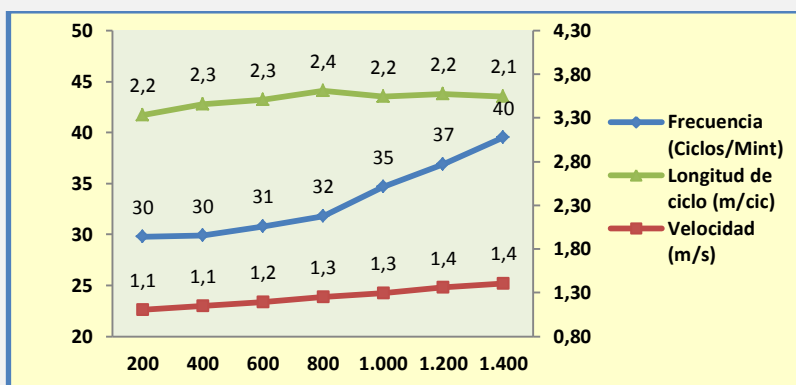
Nombre	Jaime Bonilla
Tiempo	02:22,2

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	03:01,0	181	29,8	1,10	2,22	120	2
400	02:54,3	174	29,9	1,15	2,31	114	2
600	02:48,0	168	30,8	1,19	2,32	132	4
800	02:40,7	160	31,8	1,25	2,36	138	5
1000	02:34,6	154	34,7	1,30	2,25	150	6
1200	02:27,0	147	36,9	1,36	2,21	168	8

PATROCINADORES PRINCIPALES

1400	02:22,2	142	39,5	1,41	2,14	174	9
PROMEDIO	02:41,1	161	33,34	1,25	2,26	142	5



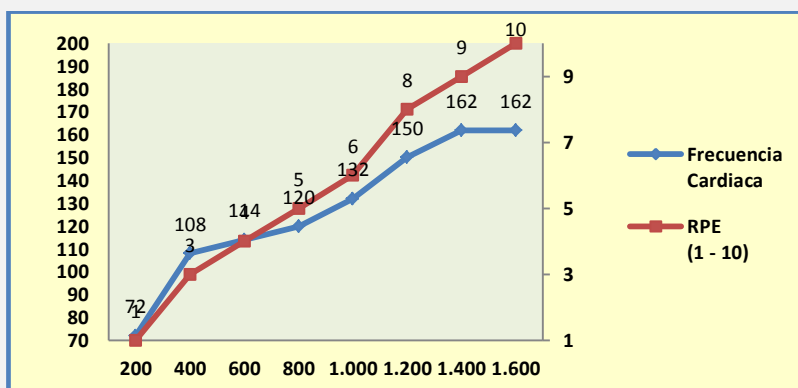
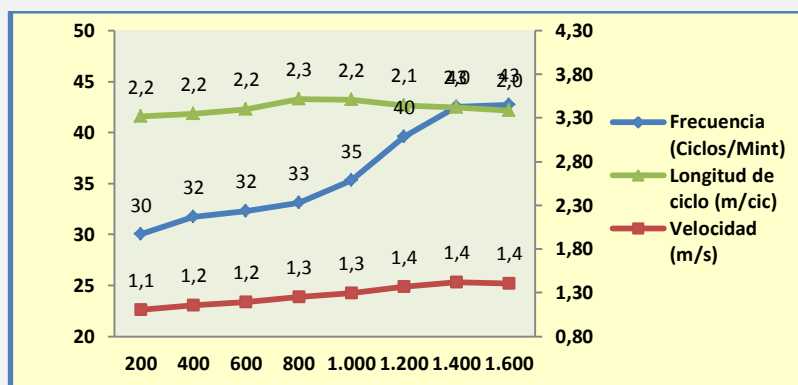
Nombre	Carlos Mas
Tiempo	02:21,5

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	03:01,3	181	30	1,10	2,21	72	1
400	02:53,0	173	31,7	1,16	2,19	108	3
600	02:48,7	168	32,3	1,19	2,21	114	4
800	02:40,5	160	33,1	1,25	2,27	120	5
1000	02:34,0	154	35,3	1,30	2,21	132	6
1200	02:26,1	146	39,6	1,37	2,08	150	8
1400	02:21,5	141	42,5	1,42	2,00	162	9

PATROCINADORES PRINCIPALES

1600	02:22,0	142	42,7	1,41	1,98	162	10
PROMEDIO	02:38,4	158	35,90	1,27	2,14	128	6

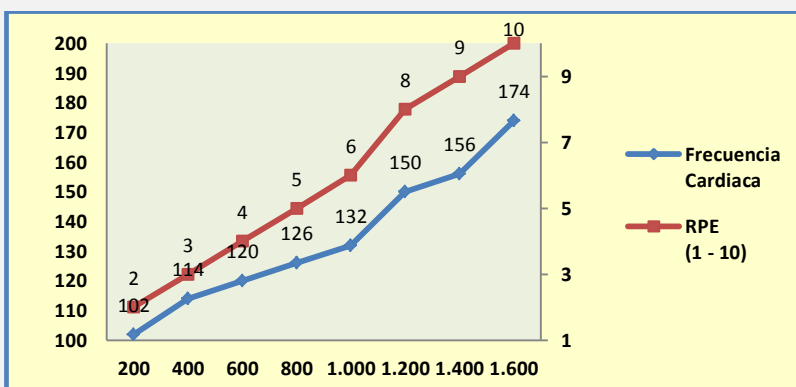
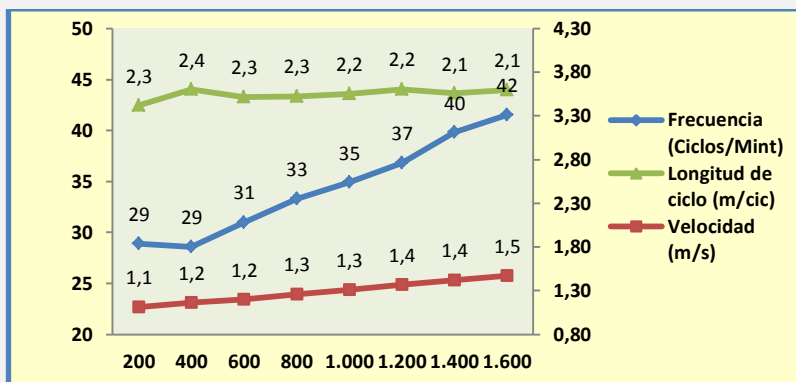


Nombre	Marcos Ruíz
Tiempo	02:16,0

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	28,9	1,11	2,31	102	2
400	02:52,4	172	28,6	1,16	2,44	114	3
600	02:47,7	167	31	1,20	2,32	120	4
800	02:39,1	159	33,3	1,26	2,27	126	5
1000	02:33,0	153	34,9	1,31	2,25	132	6
1200	02:26,8	146	36,8	1,37	2,23	150	8
1400	02:21,2	141	39,8	1,42	2,14	156	9
1600	02:16,0	136	41,5	1,47	2,13	174	10
PROMEDIO	02:37,0	157	34,35	1,29	2,26	134	6

PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES PRINCIPALES