

ACTUACIÓN 2_TECNIFICACIÓN 2015

MADRID CONCENTRACIÓN PNTD YOUTH



ÍNDICE. CONCENTRACIÓN YOUTH 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 - 36



Descripción del Programa. Concentración Youth 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 youth.

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 Alberto González García
- 2M Miquel Noguera Tomás
- 3M Ander Noain Lacamara
- 4M Andrés Ávila Aparicio

Categoría Femenina:

- 1F Belén Sánchez García
- 2F Lucía Salafranca
- 3F Anna Carrión Barea
- 4F Marta Gil Gregorio

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

Test 3000 metros Carrera a pie. Comparación Grupal Masculino

COMPARATIVA TEST 3000M MASCULINO CARRERA RITMO LIBRE	METROS	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1M Alberto González García	3000	9:12	3:04	88,3	3,7	198	9
2M Miquel Noguera Tomás	3000	11:15	3:45	81,6	3,3	188	10
3M Ander Noain Lacamara	3000	10:14	3:24	93	3,2	184	10
4M Andrés Ávila Aparicio	3000	9:18	3:06	82,3	3,9	182	9
PROMEDIO	3000	9:59	3:19	86	3,51	188	10



Test 3000 metros Carrera a pie. Comparación Grupal Masculino

COMPARATIVA TEST 3000M FEMENINO CARRERA RITMO LIBRE	METROS	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1F Belén Sánchez García	3000	12:37	4:12	87	2,7	208	10
2F Lucía Salafranca	3000	11:30	3:50	88,6	2,9	205	9
3F Anna Carrión Barea	3000	12:04	4:01	86	2,9	218	9
4F Marta Gil Gregorio	3000	12:24	4:08	91,3	2,6	187	10
PROMEDIO	3000	12:08	4:02	88	2,80	205	10



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 Cardíaca Máx	RPE (1 - 10)
1M Alberto González García	200	2:14	46	1,95	198	10
2M Miquel Noguera Tomás	200	2:09	43	2,16	204	10
3M Ander Noain Lacamara	200	2:11	46	1,99	162	9
4M Andrés Ávila Aparicio	200	2:34	36	2,16	156	10
PROMEDIO	200	2:17	42,75	2,07	180	10



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 Belén Sánchez García	200	2:32	39	2,02	198	10
2F Lucía Salafranca	200	2:30	38	2,11	216	9
3F Anna Carrión Barea	200	2:29	42	1,92	210	10
4F Marta Gil Gregorio	200	2:28	40	2,03	196	9
PROMEDIO	200	2:29	39,75	2,02	205	10



Test 5 minutos Ciclismo. Comparación Grupal

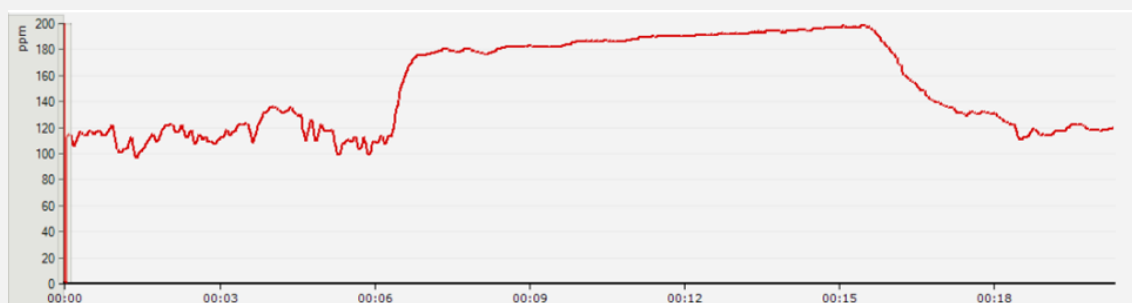
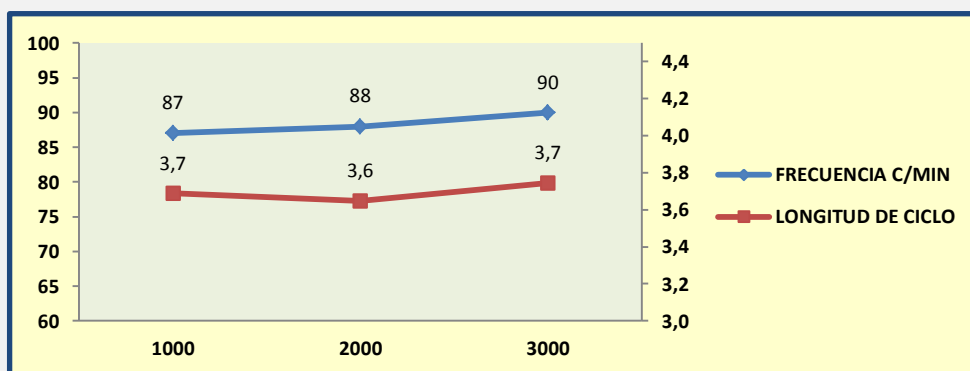
COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo MASCULINO; BICI	Tiempo (m:ss)	Potencia Media (W)	Potencia Máxima (W)	Wattios kg (P.Media/kg)	F. Cardíaca Med	F. Cardíaca al minuto	RPE (1-10)
1M Alberto González García	5:00	351	583	6,0	184	157	10
2M Miquel Noguera Tomás	5:00	265	514	4,0	179	156	10
3M Ander Noain Lacamara	5:00	312	494	4,8	176	158	10
4M Andrés Ávila Aparicio	5:00	274	406	4,9	184	166	10
PROMEDIO	5:00	301	499	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 Belén Sánchez García	5:00	218	330	4,1	184	187	10
2F Lucía Salafranca	5:00	228	267	4,0	179	160	10
3F Anna Carrión Barea	5:00	214	256	3,8	184	167	10
4F Marta Gil Gregorio	5:00	186	271	3,8	185	161	10
PROMEDIO	5:00	212	281	3,9	183	170	10

Informes Individuales. Test 3000 metros Carrera a Pie

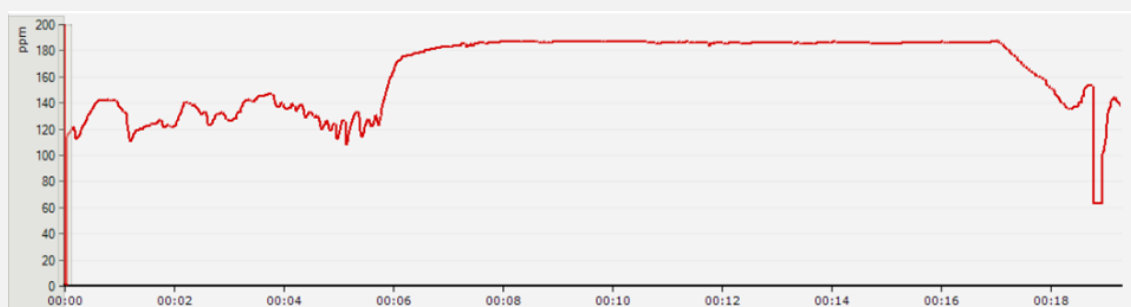
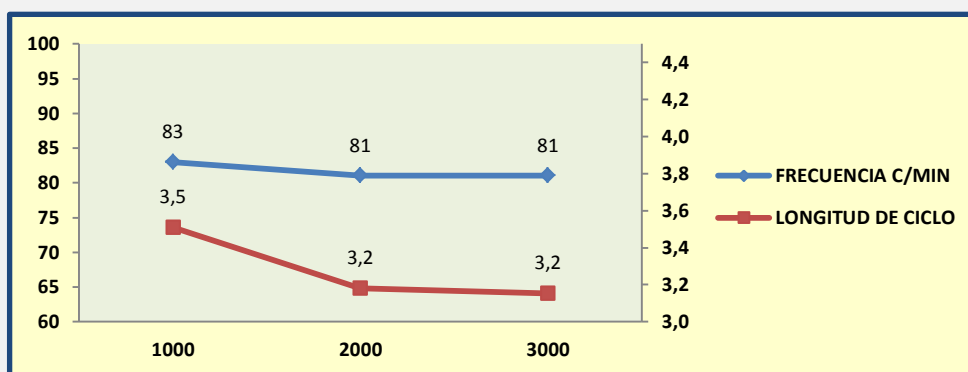
Nombre	Alberto González García		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	9:12		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:07	87	3,7	RPE: 9
2000	3:07	88	3,6	
3000	2:58	90	3,7	
PROMEDIO	9:12	88,33	3,7	Pulso: 198



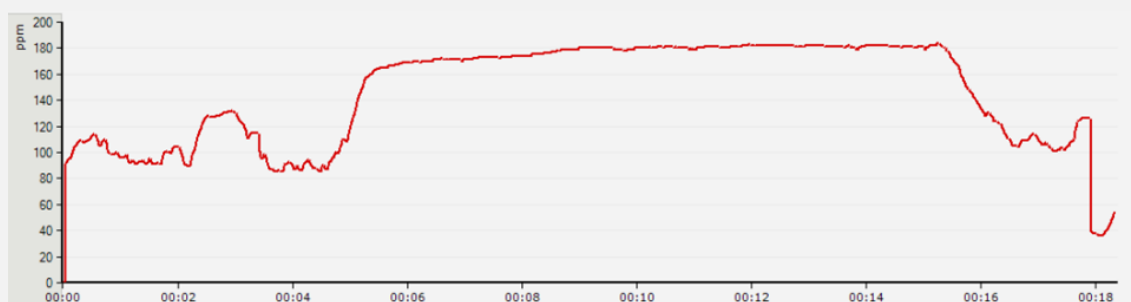
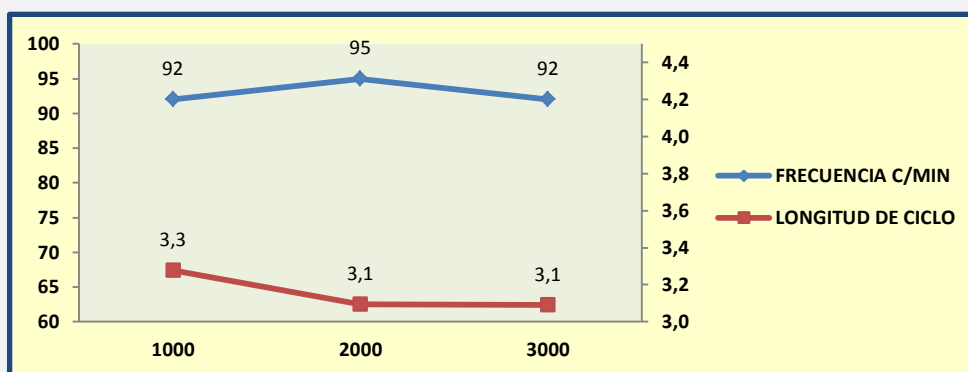
Nombre	Miquel Noguera Tomás		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:14		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:26	83	3,5	RPE: 10
2000	3:53	81	3,2	
3000	3:55	81	3,2	
PROMEDIO	11:14	81,67	3,3	Pulso: 188



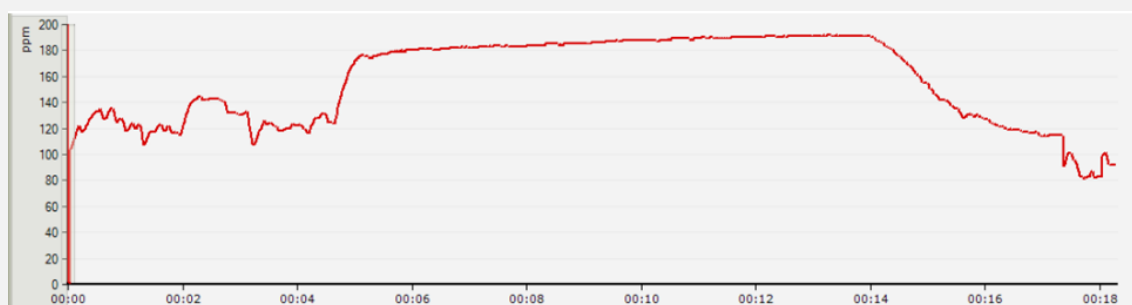
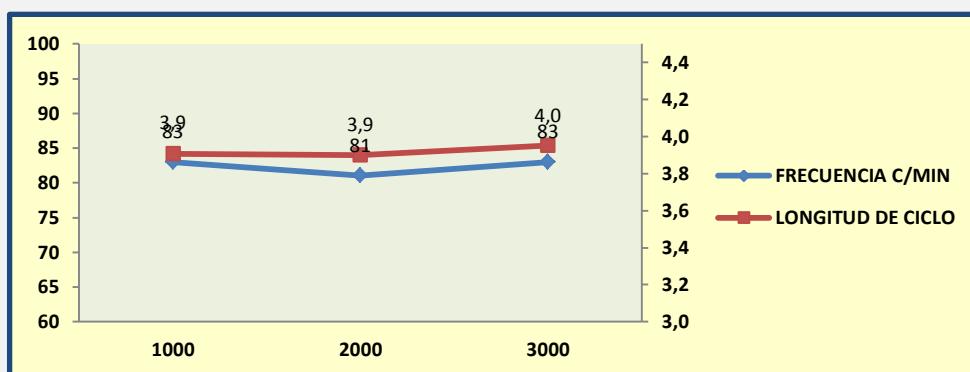
Nombre	Ander Noain Lacamara		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	10:14		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:19	92	3,3	RPE: 10
2000	3:24	95	3,1	
3000	3:31	92	3,1	
PROMEDIO	10:14	93,00	3,2	Pulso: 184



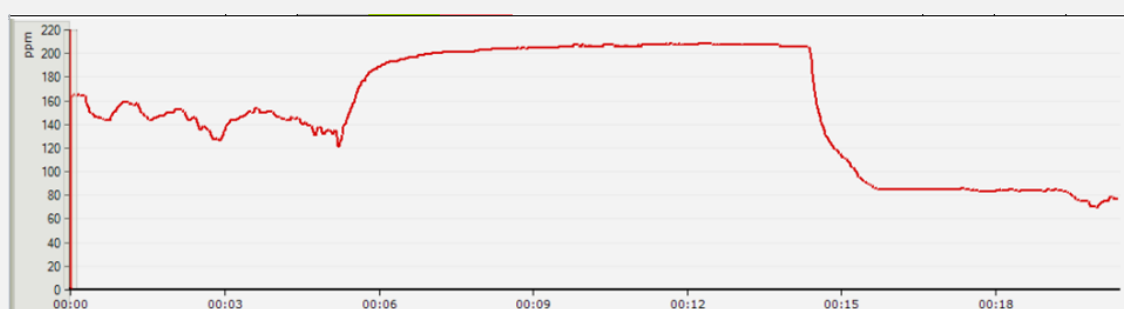
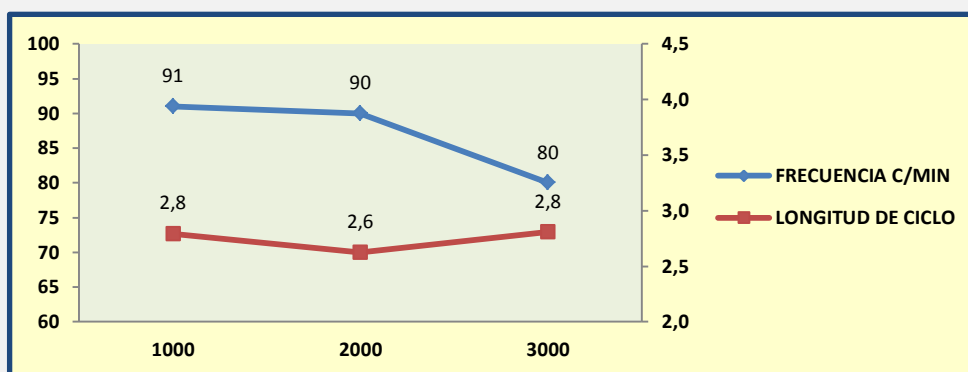
Nombre	Andrés Ávila Aparicio		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	9:18		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:05	83	3,9	RPE: 9
2000	3:10	81	3,9	
3000	3:03	83	4,0	
PROMEDIO	9:18	82,33	3,9	Pulso: 192



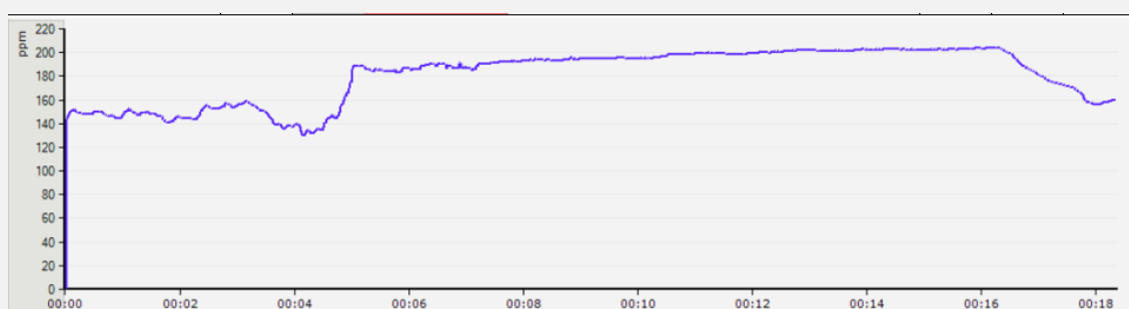
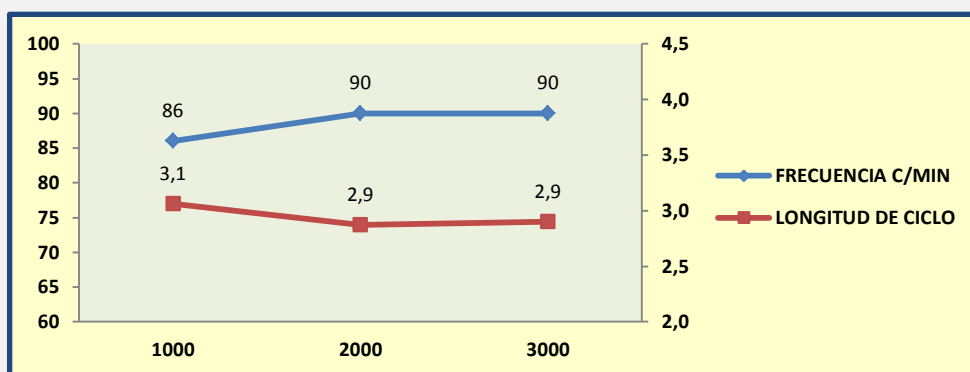
Nombre	Belén Sánchez García		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	12:37		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:56	91	2,8	RPE: 10
2000	4:14	90	2,6	
3000	4:27	80	2,8	Pulso: 208
PROMEDIO	12:37	87,00	2,7	



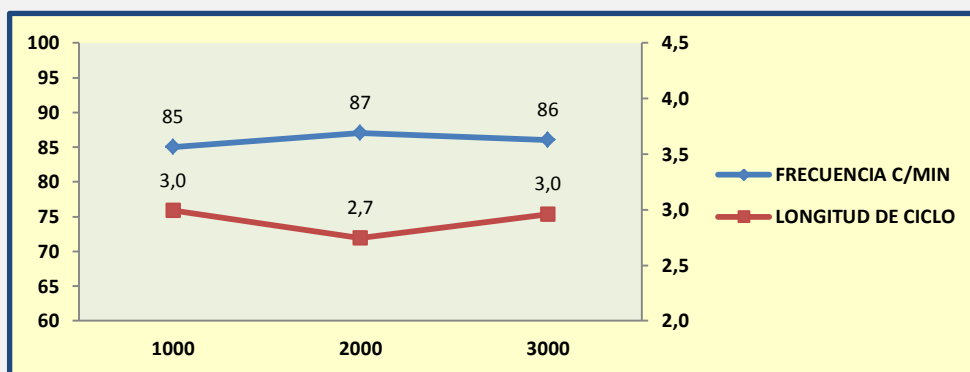
Nombre	Lucía Salafranca		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:30		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:48	86	3,1	RPE: 9
2000	3:52	90	2,9	
3000	3:50	90	2,9	
PROMEDIO	11:30	88,67	2,9	Pulso: 205



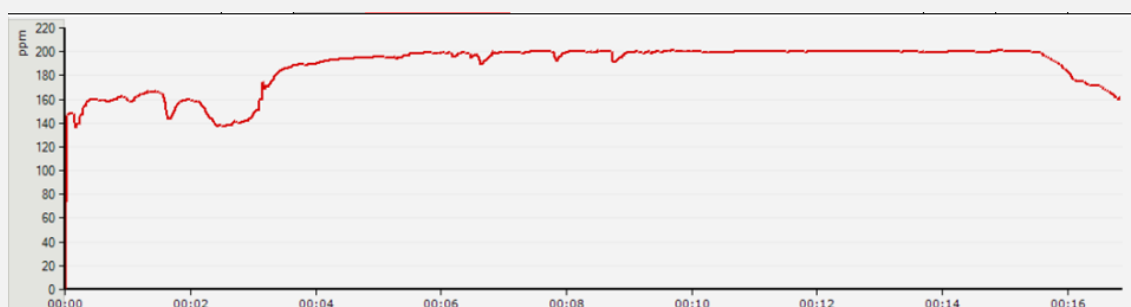
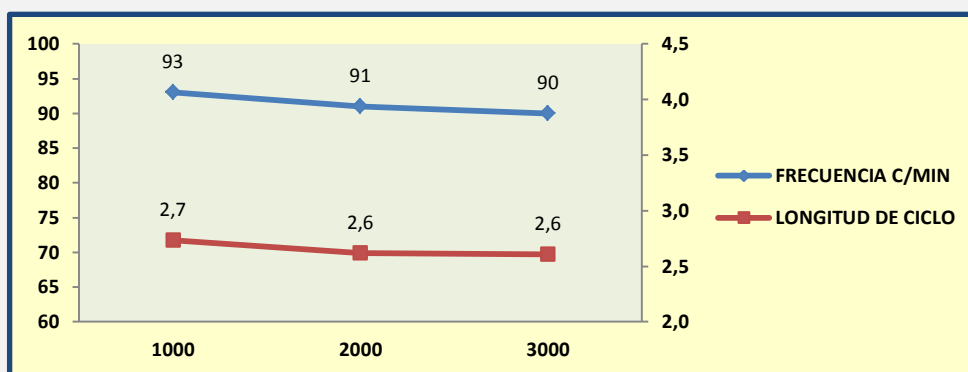
Nombre	Anna Carrión Barea		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	12:03		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:56	85	3,0	RPE: 9
2000	4:11	87	2,7	
3000	3:56	86	3,0	
PROMEDIO	12:03	86,00	2,9	Pulso: 218



Nombre	Marta Gil Gregorio		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	12:24		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:56	93	2,7	RPE: 10
2000	4:12	91	2,6	
3000	4:16	90	2,6	
PROMEDIO	12:24	91,33	2,7	Pulso: 187

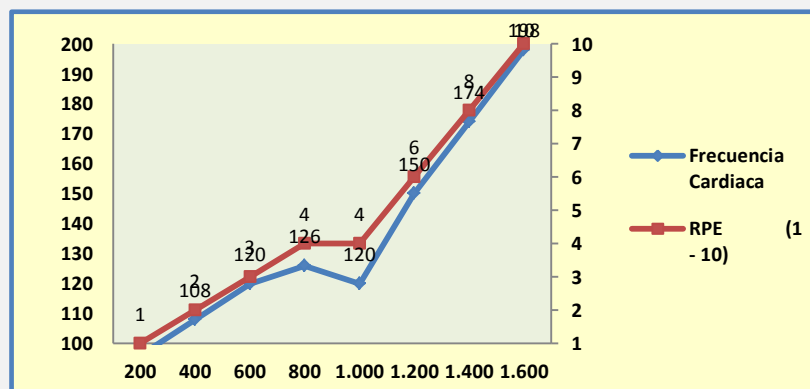
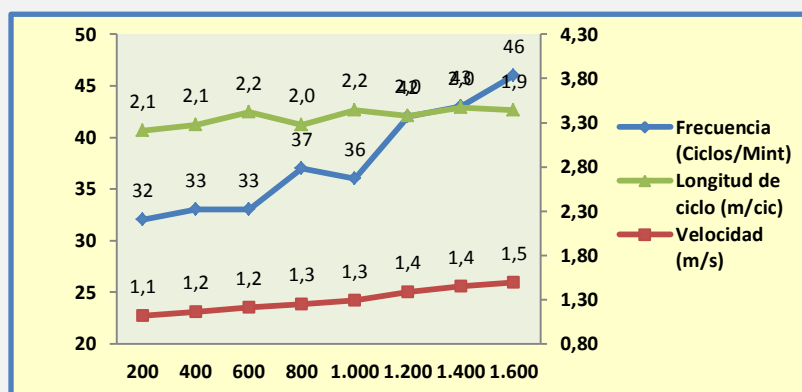


Informes Individuales. Test 8x200 metros Natación

Nombre	Alberto González García
Tiempo	02:14,0

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

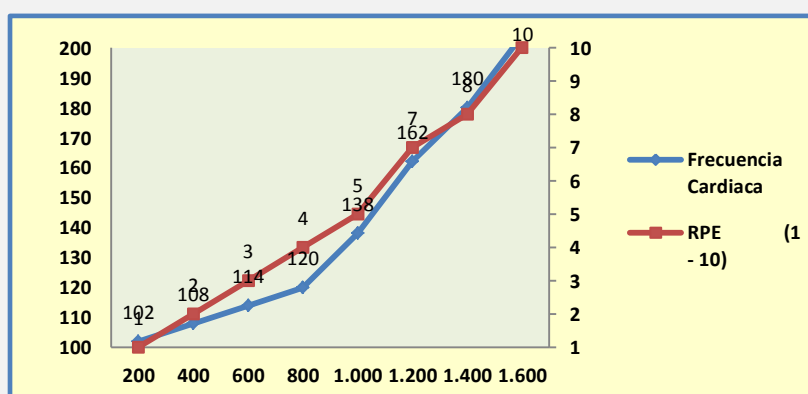
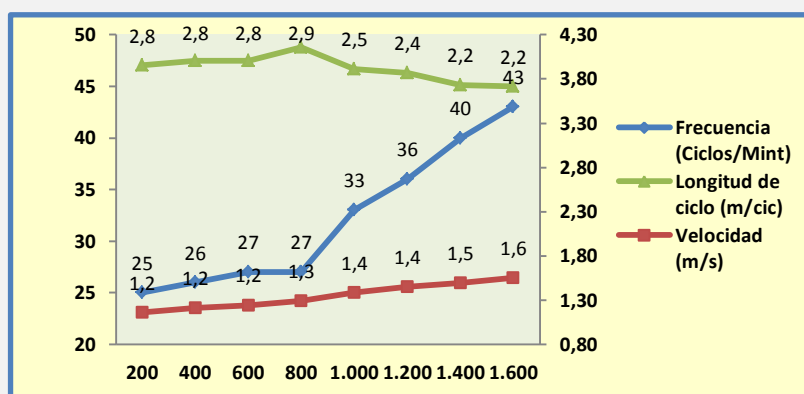
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	02:59,0	179	32	1,12	2,09	96	1
400	02:52,0	172	33	1,16	2,11	108	2
600	02:45,0	165	33	1,21	2,20	120	3
800	02:40,0	160	37	1,25	2,03	126	4
1000	02:35,0	155	36	1,29	2,15	120	4
1200	02:24,0	144	42	1,39	1,98	150	6
1400	02:18,0	138	43	1,45	2,02	174	8
1600	02:14,0	134	46	1,49	1,95	198	10
PROMEDIO	02:35,9	156	37,75	1,30	2,07	137	5



Nombre	Miquel Noguera Tomás
Tiempo	02:09,0

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

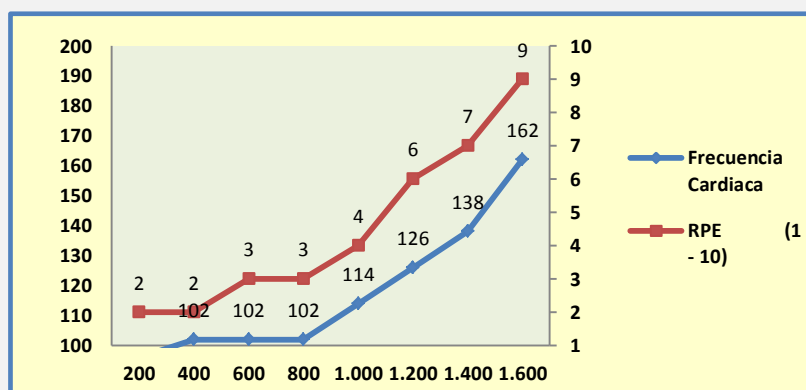
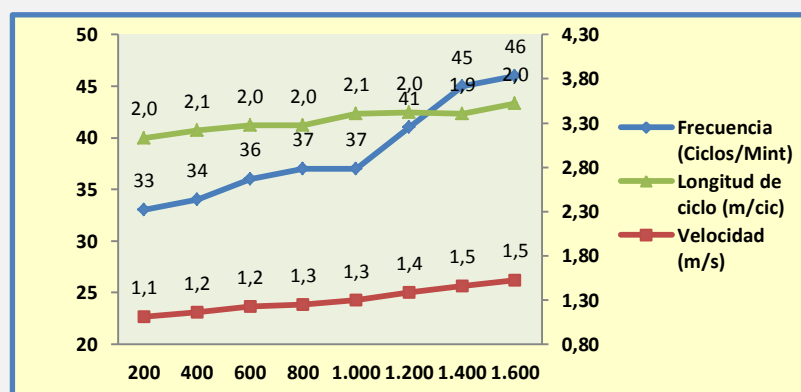
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	02:52,0	172	25	1,16	2,79	102	1
400	02:45,0	165	26	1,21	2,80	108	2
600	02:41,0	161	27	1,24	2,76	114	3
800	02:35,0	155	27	1,29	2,87	120	4
1000	02:24,0	144	33	1,39	2,53	138	5
1200	02:18,0	138	36	1,45	2,42	162	7
1400	02:14,0	134	40	1,49	2,24	180	8
1600	02:09,0	129	43	1,55	2,16	204	10
PROMEDIO	02:29,7	150	32,13	1,35	2,57	141	5



Nombre	Ander Noain Lacamara
Tiempo	02:11,0

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

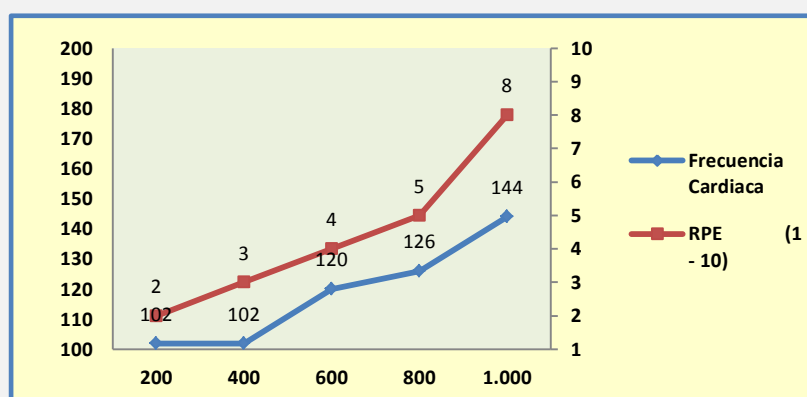
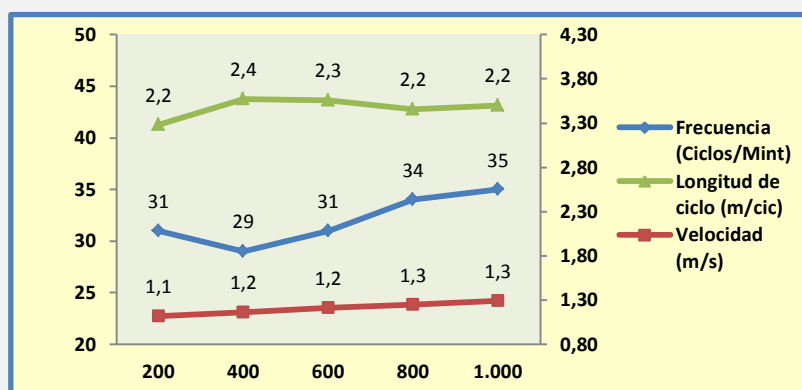
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:00,0	180	33	1,11	2,02	96	2
400	02:52,0	172	34	1,16	2,05	102	2
600	02:43,0	163	36	1,23	2,04	102	3
800	02:40,0	160	37	1,25	2,03	102	3
1000	02:34,0	154	37	1,30	2,11	114	4
1200	02:24,0	144	41	1,39	2,03	126	6
1400	02:17,0	137	45	1,46	1,95	138	7
1600	02:11,0	131	46	1,53	1,99	162	9
PROMEDIO	02:35,1	155	38,63	1,30	2,03	118	5



Nombre	Andrés Ávila Aparicio
Tiempo	02:35,0

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

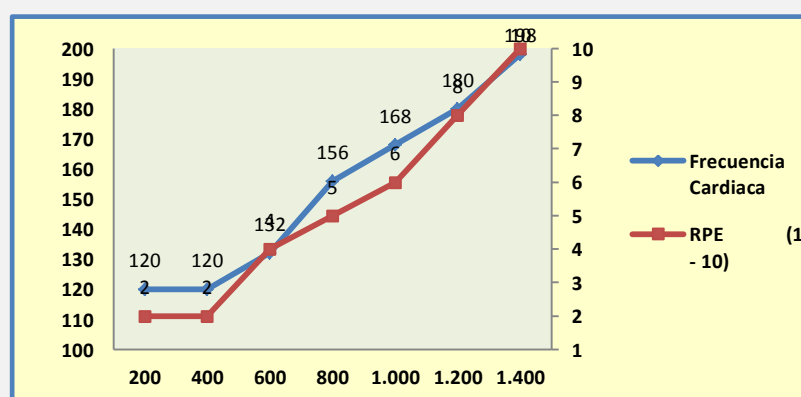
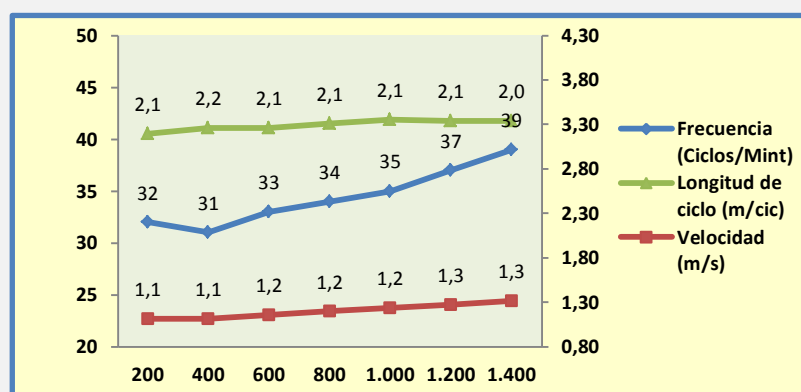
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	02:59,0	179	31	1,12	2,16	102	2
400	02:52,0	172	29	1,16	2,41	102	3
600	02:45,0	165	31	1,21	2,35	120	4
800	02:40,0	160	34	1,25	2,21	126	5
1000	02:35,0	155	35	1,29	2,21	144	8
PROMEDIO	02:46,2	166	32,00	1,21	2,27	119	4



Nombre	Belén Sánchez García
Tiempo	02:32,0

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

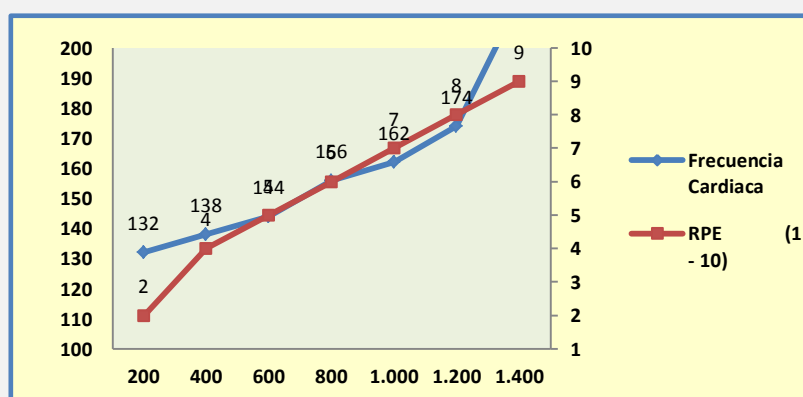
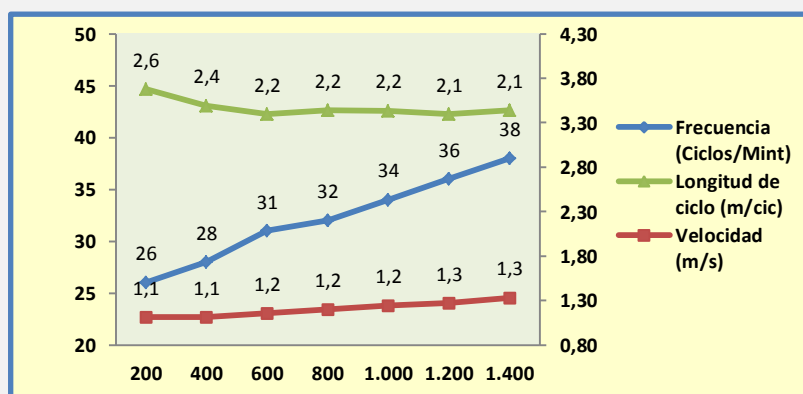
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:00,0	180	32	1,11	2,08	120	2
400	03:00,0	180	31	1,11	2,15	120	2
600	02:53,0	173	33	1,16	2,10	132	4
800	02:47,0	167	34	1,20	2,11	156	5
1000	02:42,0	162	35	1,23	2,12	168	6
1200	02:37,0	157	37	1,27	2,07	180	8
1400	02:32,0	152	39	1,32	2,02	198	10
PROMEDIO	19:55,9	167	34,43	1,20	2,09	153	5



Nombre	Lucía Salafranca
Tiempo	02:30,0

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

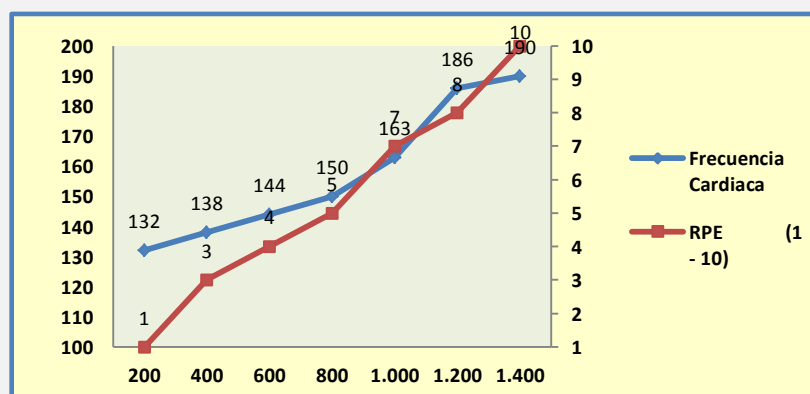
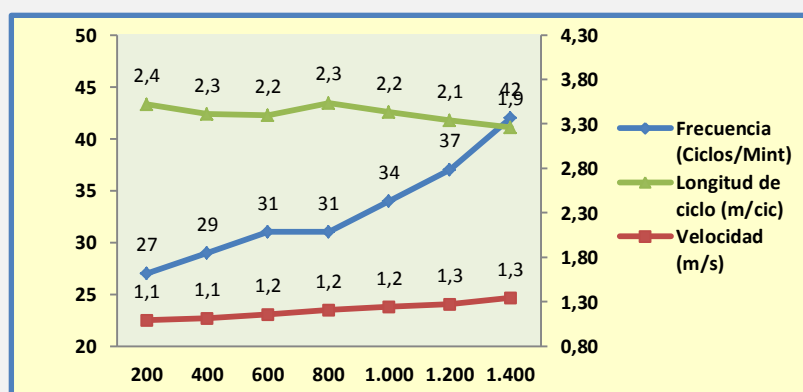
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:00,0	180	26	1,11	2,56	132	2
400	03:00,0	180	28	1,11	2,38	138	4
600	02:53,0	173	31	1,16	2,24	144	5
800	02:47,0	167	32	1,20	2,25	156	6
1000	02:41,0	161	34	1,24	2,19	162	7
1200	02:37,0	157	36	1,27	2,12	174	8
1400	02:30,0	150	38	1,33	2,11	216	9
PROMEDIO	02:46,9	167	32,14	1,20	2,26	160	6



Nombre	Anna Carrión Barea
Tiempo	02:29,0

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

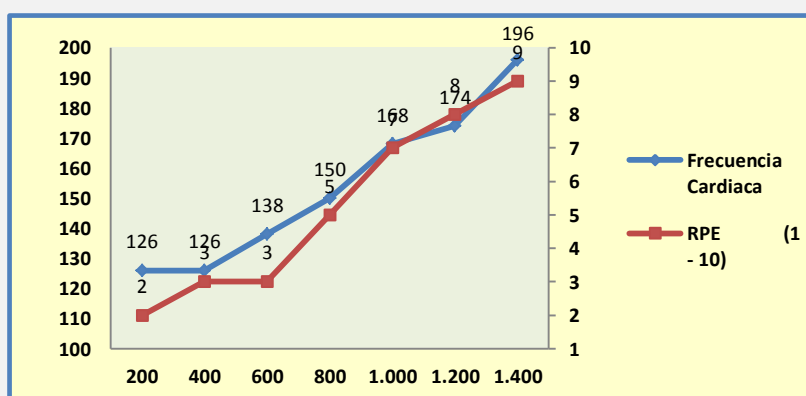
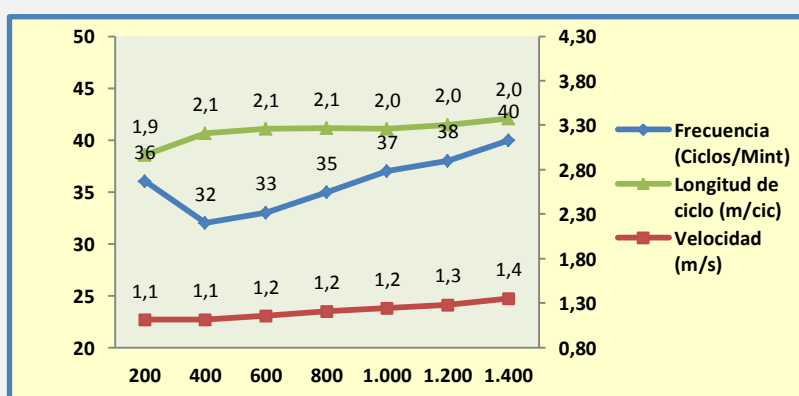
SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	03:03,0	183	27	1,09	2,43	132	1
400	03:00,0	180	29	1,11	2,30	138	3
600	02:53,0	173	31	1,16	2,24	144	4
800	02:46,0	166	31	1,20	2,33	150	5
1000	02:41,0	161	34	1,24	2,19	163	7
1200	02:37,0	157	37	1,27	2,07	186	8
1400	02:29,0	149	42	1,34	1,92	190	10
PROMEDIO	02:47,0	167	33,00	1,20	2,21	158	5



Nombre	Marta Gil Gregorio
Tiempo	02:28,0

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 Cardiaca	RPE (1 - 10)
200	03:00,0	180	36	1,11	1,85	126	2
400	02:59,0	179	32	1,12	2,09	126	3
600	02:53,0	173	33	1,16	2,10	138	3
800	02:46,0	166	35	1,20	2,07	150	5
1000	02:41,0	161	37	1,24	2,01	168	7
1200	02:36,0	156	38	1,28	2,02	174	8
1400	02:28,0	148	40	1,35	2,03	196	9
PROMEDIO	02:46,1	166	35,86	1,21	2,03	154	5



Informes Individuales. Test 5 minutos Ciclismo

Nombre: Alberto González García
Potencia Media: 351w

Pulso Med: 184

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	158	120
	Z1b		4-5	UAE	228	141
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	263	163
	Z2b		7-8	UAN	298	170
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	316	177
	Z3b		10	PAM	351	184
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	386	sin_fc
	Z4b		-	AN2	404	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	491	sin_fc

Intervalo	Tiempo	Tiempo en movimiento	Distancia	Velocidad media	Avg Moving Speed	Velocidad máxima	FC media	FC máximo	Cadencia de pedaleo media	Cadencia de pedaleo máxima	Potencia media	Potencia máxima	Calorías
Resumen	5:00.7	5:00.0	3.55	42.5	42.6	50.6	184	195	113	192	351	583	74



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Nombre: Miquel Noguera Tomás

Potencia Media: 265w

Pulso Med: 179

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	81	117
	Z1b		4-5	UAE	116	138
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	134	158
	Z2b		7-8	UAN	152	165
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	161	172
	Z3b		10	PAM	179	179
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	197	sin_fc
	Z4b		-	AN2	206	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	251	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	5:00.8	5:00.0	2.80	33.6	33.7	45.4	179	185	102	157	265	514	81



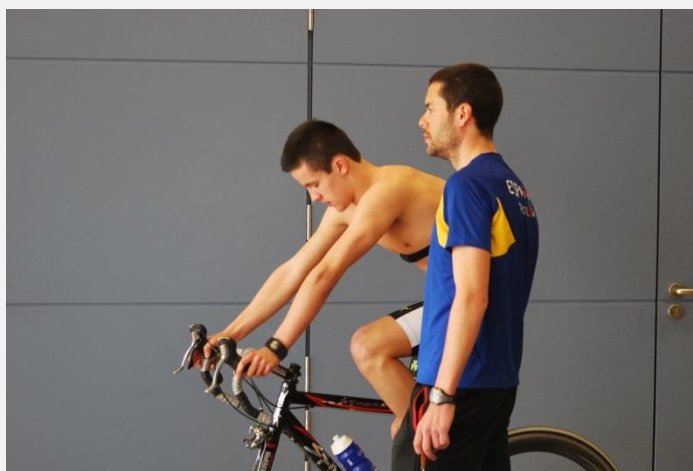
Nombre: Ander Noain Lacamara
Potencia Media: 312w

Pulso Med: 176

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	140	115
	Z1b		4-5	UAE	203	136
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	234	156
	Z2b		7-8	UAN	265	163
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	281	169
	Z3b		10	PAM	312	176
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	343	sin_fc
	Z4b		-	AN2	359	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	437	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	5:00.2	5:00.0	3.16	37.9	38.0	50.9	176	180	97	162	312	494	75



Nombre: Andrés Ávila Aparicio
Potencia Media: 274w

Pulso Med: 184

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	123	120
	Z1b		4-5	UAE	178	141
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	206	163
	Z2b		7-8	UAN	233	170
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	247	177
	Z3b		10	PAM	274	184
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	301	sin_fc
	Z4b		-	AN2	315	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	384	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	5:01.0	2.88	34.5	34.4	43.0	184	190	97	114	274	406	88



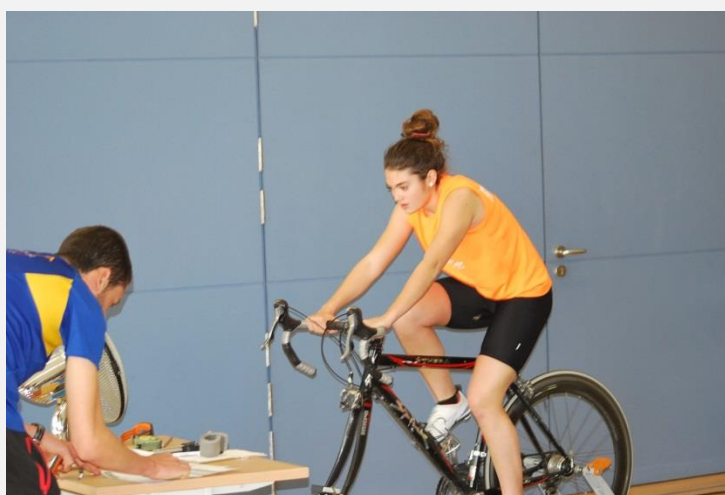
Nombre: Belén Sánchez García
Potencia Media: 218w

Pulso Med: 184

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	98	120
	Z1b		4-5	UAE	142	141
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	164	163
	Z2b		7-8	UAN	185	170
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	196	177
	Z3b		10	PAM	218	184
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	240	sin_fc
	Z4b		-	AN2	251	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	305	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	5:00.8	5:01.0	2.31	27.7	27.7	33.6	184	204	101	134	218	330	88



Nombre: Lucía Salafranca

Potencia Media: 228w

Pulso Med: 179

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	148	138
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	171	158
	Z2b		7-8	UAN	194	165
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	205	172
	Z3b		10	PAM	228	179
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	251	sin_fc
	Z4b		-	AN2	262	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	319	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	2.46	29.4	29.5	31.5	179	193	93	107	228	267	84



Nombre: Anna Carrión Barea
Potencia Media: 214w

Pulso Med: 184

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	96	120
	Z1b		4-5	UAE	139	141
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	161	163
	Z2b		7-8	UAN	182	170
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	193	177
	Z3b		10	PAM	214	184
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	235	sin_fc
	Z4b		-	AN2	246	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	300	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	2.35	28.1	28.2	31.3	184	200	96	112	214	256	86



Nombre: Marta Gil Gregorio
Potencia Media: 186w

Pulso Med: 185

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	84	120
	Z1b		4-5	UAE	121	142
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	140	163
	Z2b		7-8	UAN	158	171
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	167	178
	Z3b		10	PAM	186	185
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	205	sin_fc
	Z4b		-	AN2	214	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	260	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	5:00.8	5:01.0	2.14	25.6	25.6	29.8	185	192	92	144	186	271	94

