

Concentración Centro de Tecnificación 2016 _ Actuación 6

Federación Española de Triatlón _ Programa Nacional



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 8x200m natación progresivos (resumen grupal).....	Pág. 8 y 9
Test 5 minutos carrera (resumen grupal)	Pág. 10 y 11
Test 8x200m natación progresivos (individual).....	Pág. 12 - 19
Test 5 minutos carrera (individual)	Pág. 20 - 27
Contraportada.....	Pág. 28

PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES PRINCIPALES

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA. CONCENTRACIÓN CENTRO TECNIFICACIÓN

ORGANIZA

El PNTD de la Federación Española de Triatlón. Lugar: Centro de Tecnificación de Navarra (Pamplona).

JUSTIFICACIÓN

En esta concentración participarán los deportistas del Programa de Tecnificación de Navarra y el grupo becado en el Centro de Tecnificación de los Narejos, siendo este grupo coordinado íntegramente por la FETRI.

NÚMERO DE PARTICIPANTES

Participarán en esta actuación 3 chicas y 5 chicos del grupo de Los Narejos, y 4 chicos y 4 chicas del grupo de Navarra.

TÉCNICOS

Pablo Arrastia: Director Técnico Federación Navarra de Triatlón.

Gorka Blasco: Director Técnico Federación Navarra de Triatlón.

Cesar Hernández: Técnico CAR Los Narejos.

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

PRESUPUESTO

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

OBJETIVOS

- Valorar la capacidad aeróbica según unos indicadores de referencia en natación y carrera a pie.
- Tener un contacto directo entre los entrenadores del CAR y los becados en Murcia, y en este caso también con deportistas y entrenadores de la tecnificación de Navarra.

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.

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 Eneko Izaguirre López
- 2M Unai Espinal Márquez
- 3M Sergio Espinal Márquez
- 4M Francisco Sanz Irrisarri

CATEGORÍA FEMENINA

- 1F Elisa Ester Emmanuel
- 2F Nerea Berasategi Plazaola
- 3F Marina Echenique Palacios
- 4F Claudia Martínez Rebollo

TÉCNICOS

- 1T Pablo Arrastia
- 2T Gorka Blasco
- 3T Cesar Hernández
- 4T Adrián Ruano



PATROCINADORES PRINCIPALES

HORARIOS. CONCENTRACIÓN TECNIFICACIÓN

VIERNES 4 Noviembre

Tarde

- 17:00 h. Incorporación.
- 17:30 h. Entrenamiento de carrera a pie
- 18:30 h. Reunión técnica
- 19:00h. Charla práctica mecánica de bicicleta
- 21:00 h. Cena.

SABADO 5 Noviembre

Mañana

- 08:30 h. Desayuno.
- 10:30 h. Test. Natación 8x200 m progresivos.
- 13:00 h. Comida.

Tarde

- 17:00 h. Test carrera. 5 minutos al máximo
- 19:30 h. Paseo por Pamplona
- 21:00 h. Cena.

DOMINGO 6 Noviembre

Mañana

- 08:30 h. Desayuno.
- 10:00 h. Entrenamiento de natación.
- 13:00 h. Comida y final de concentración.

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 Eneko Izaguirre López		02:56,0	33,1	2,06	180	10
2M Unai Espinal Márquez		03:02,0	36,1	1,83	132	8
3M Sergio Espinal Márquez		03:01,0	32,3	2,05	168	8
4M Francisco Sanz Irrisarri		02:48,0	38,1	1,87	192	10
PROMEDIO		02:56,7	34,9	1,95	168	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 Elisa Ester Emmanuel	02:56,0	37,9	1,80	186	9
2F Nerea Berasategi Plazaola	02:36,0	34,6	2,22	204	10
3F Marina Echenique Palacios	02:37,0	41,4	1,85	198	10
4F Claudia Martínez Rebollo	02:52,0	40,1	1,74	204	10
PROMEDIO	02:45,2	38,5	1,90	198	10



PATROCINADORES PRINCIPALES

TEST 5 minutos al máximo CARRERA. MASCULINO

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Masculino; Carrera	Metros recorridos	Velocidad (Min/Km)	F. Cardíaca Máx	RPE (1 - 10)
1M Eneko Izaguirre López	1512	03:18,4	196	10
2M Unai Espinal Márquez	1507	03:19,1	198	10
3M Sergio Espinal Márquez	1443	03:27,9	195	10
4M Francisco Sanz Irrisarri	1619	03:05,3	191	10
PROMEDIO	1520	03:17,7	195	10



PATROCINADORES PRINCIPALES

TEST 5 minutos al máximo CARRERA. FEMENINO

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Masculino; Carrera	Metros recorridos	Velocidad (Min/Km)	F. Cardíaca Máx	RPE (1 - 10)
1F Elisa Ester Emmanuel	1305	03:49,9	203	10
2F Nerea Berasategi Plazaola	1352	03:41,9	210	10
3F Marina Echenique Palacios	1325	03:46,4	190	10
4F Claudia Martínez Rebollo	1366	03:39,6	199	10
PROMEDIO	1348	03:44,5	201	10



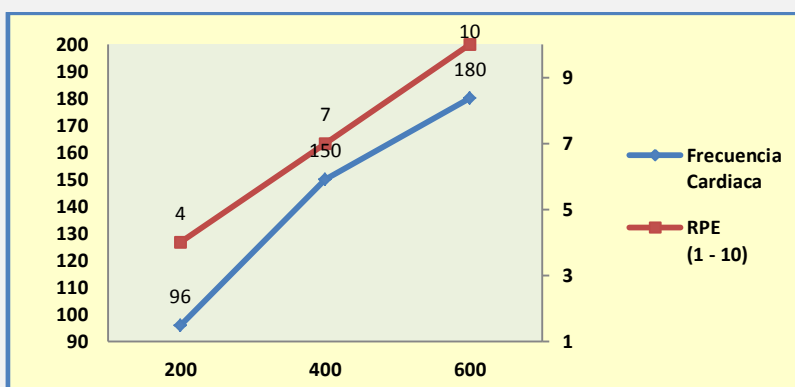
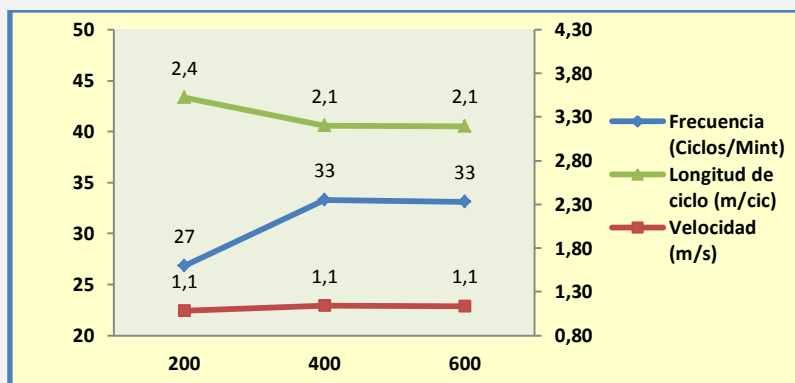
PATROCINADORES PRINCIPALES

INFORMES INDIVIDUALES. TEST 8X200m NATACIÓN.

Nombre	Eneko Izaguirre López
Tiempo	02:58,3

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	03:04,0	184	26,8	1,09	2,43	96	4
400	02:55,0	175	33,3	1,14	2,06	150	7
600	02:56,0	176	33,1	1,14	2,06	180	10
PROMEDIO	02:58,3	178	31,07	1,12	2,18	142	7

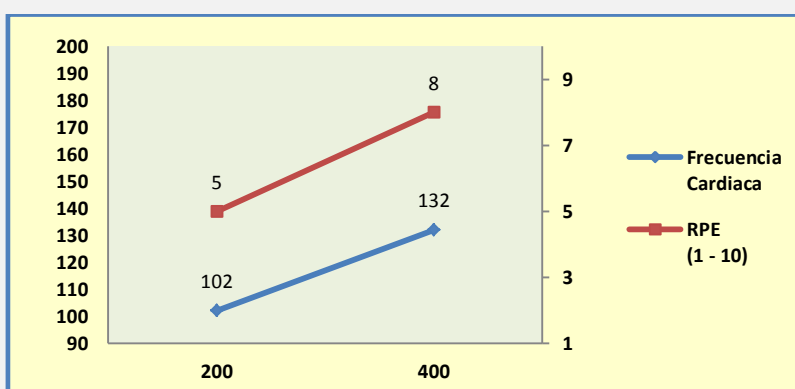
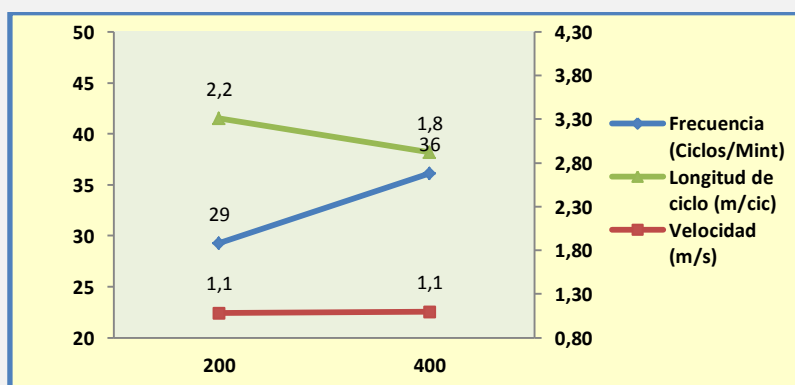


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Unai Espinal Márquez
Tiempo	03:03,0

**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	03:04,0	184	29,3	1,09	2,23	102	5
400	03:02,0	182	36,1	1,10	1,83	132	8
PROMEDIO	03:03,0	183	32,70	1,09	2,03	117	7

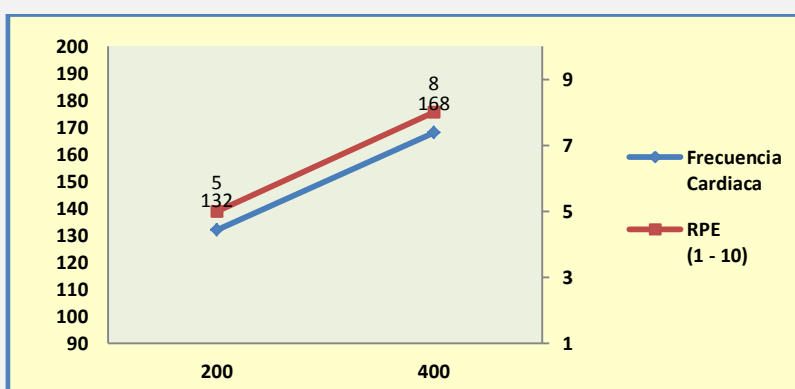
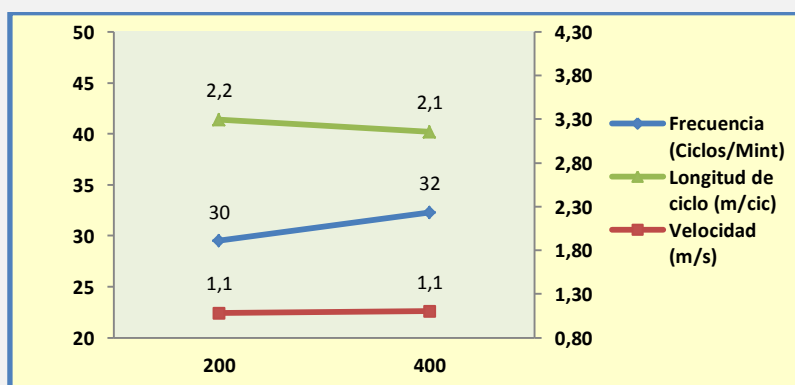


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Sergio Espinal Márquez
Tiempo	03:02,5

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	03:04,0	184	29,5	1,09	2,21	132	5
400	03:01,0	181	32,3	1,10	2,05	168	8
PROMEDIO	03:02,5	183	30,90	1,10	2,13	150	7

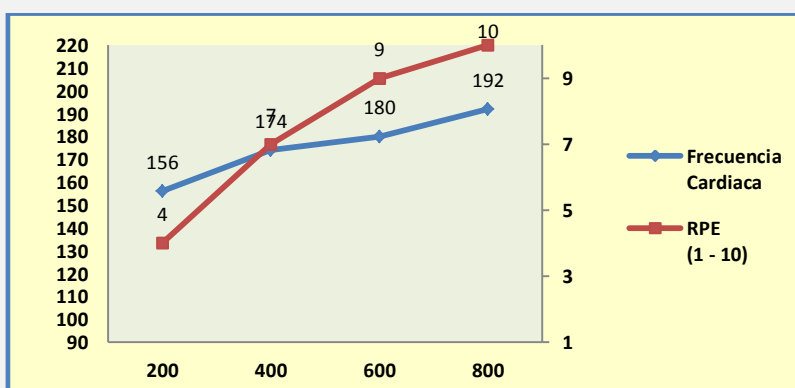
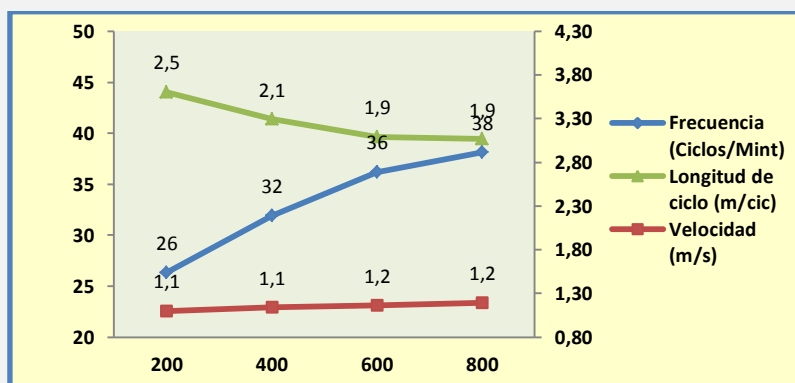


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Francisco Sanz Irrisarri
Tiempo	02:54,2

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	03:02,0	182	26,3	1,10	2,51	156	4
400	02:55,0	175	31,9	1,14	2,15	174	7
600	02:52,0	172	36,2	1,16	1,93	180	9
800	02:48,0	168	38,1	1,19	1,87	192	10
PROMEDIO	02:54,2	174	33,13	1,15	2,11	176	8

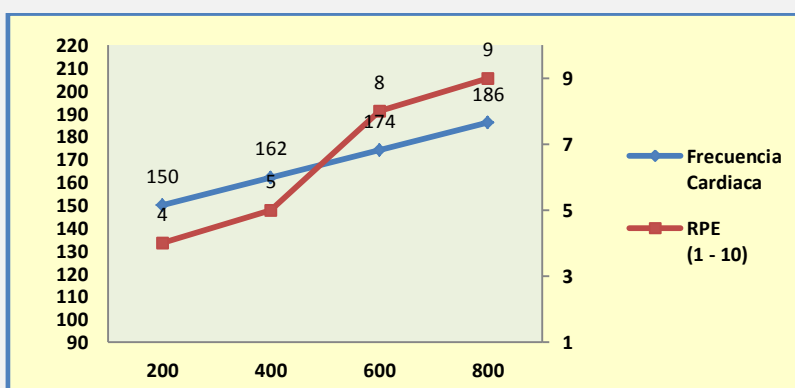
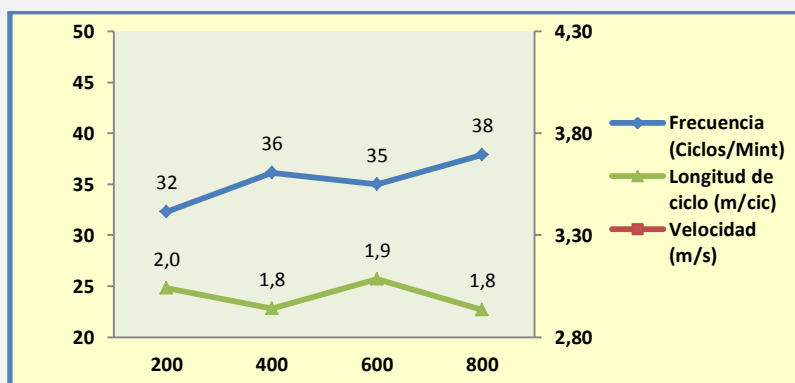


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Elisa Ester Emmanuel
Tiempo	03:00,2

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	32,3	1,06	1,98	150	4
400	03:01,0	181	36,1	1,10	1,84	162	5
600	02:56,0	176	35	1,14	1,95	174	8
800	02:56,0	176	37,9	1,14	1,80	186	9
PROMEDIO	03:00,2	180	35,33	1,11	1,89	168	7

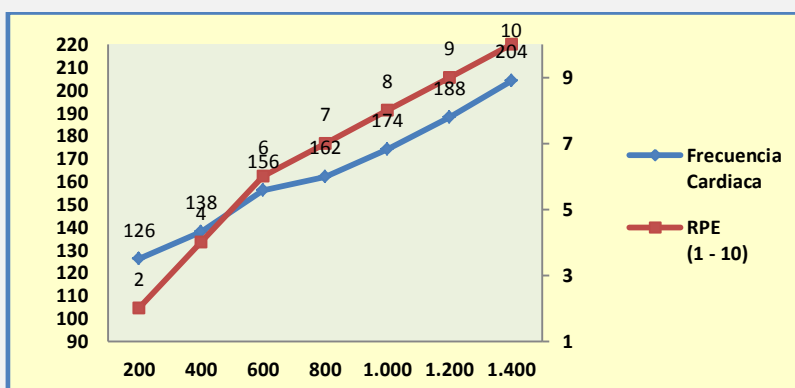
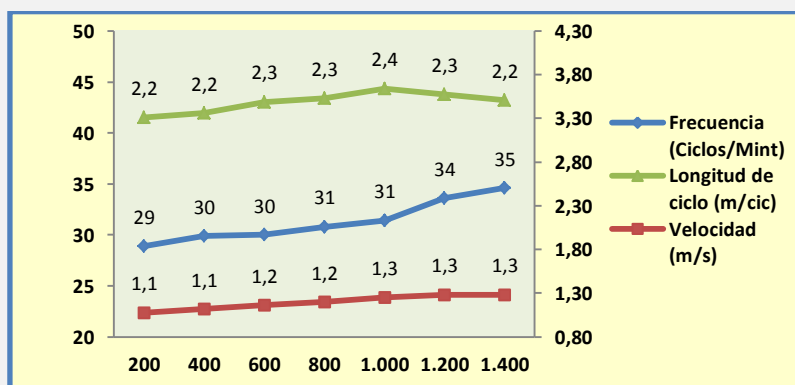


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Nerea Berasategi Plazaola
Tiempo	02:48,0

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	03:06,0	186	28,9	1,08	2,23	126	2
400	02:59,0	179	29,9	1,12	2,24	138	4
600	02:52,0	172	30	1,16	2,33	156	6
800	02:47,0	167	30,8	1,20	2,33	162	7
1000	02:40,0	160	31,4	1,25	2,39	174	8
1200	02:36,0	156	33,6	1,28	2,29	188	9
1400	02:36,0	156	34,6	1,28	2,22	204	10
PROMEDIO	02:48,0	168	31,31	1,20	2,29	164	7

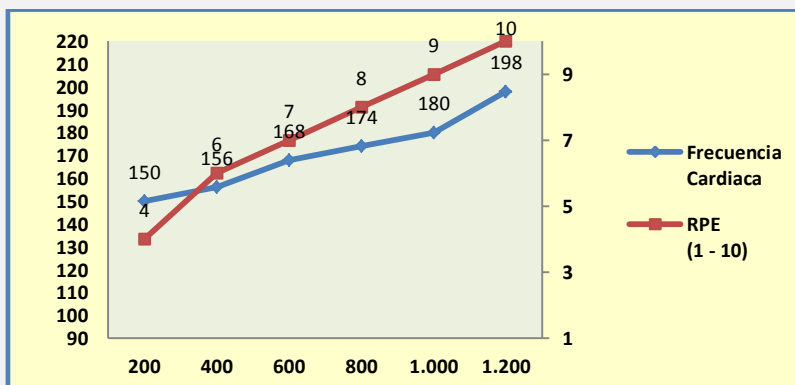
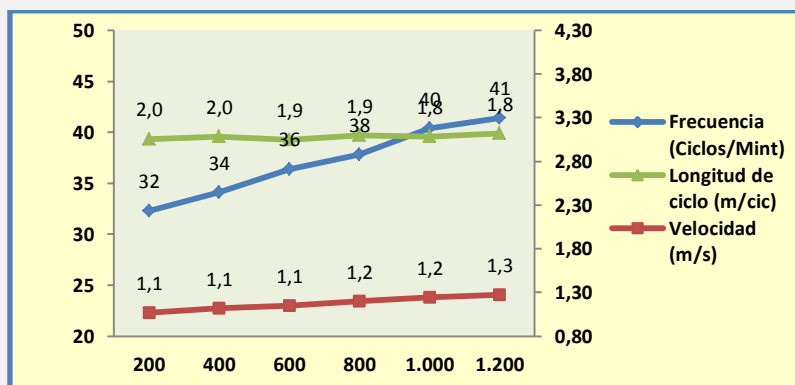


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Marina Echenique Palacios
Tiempo	02:50,8

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	03:07,0	187	32,3	1,07	1,99	150	4
400	02:59,0	179	34,1	1,12	1,97	156	6
600	02:54,0	174	36,4	1,15	1,89	168	7
800	02:47,0	167	37,8	1,20	1,90	174	8
1000	02:41,0	161	40,4	1,24	1,84	180	9
1200	02:37,0	157	41,4	1,27	1,85	198	10
PROMEDIO	02:50,8	171	37,07	1,17	1,91	171	7

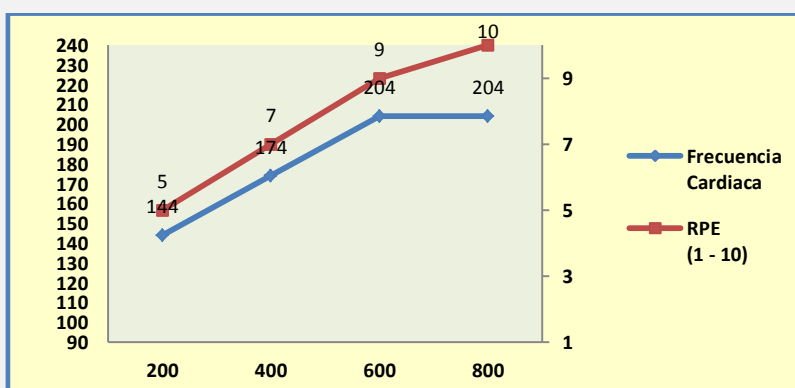
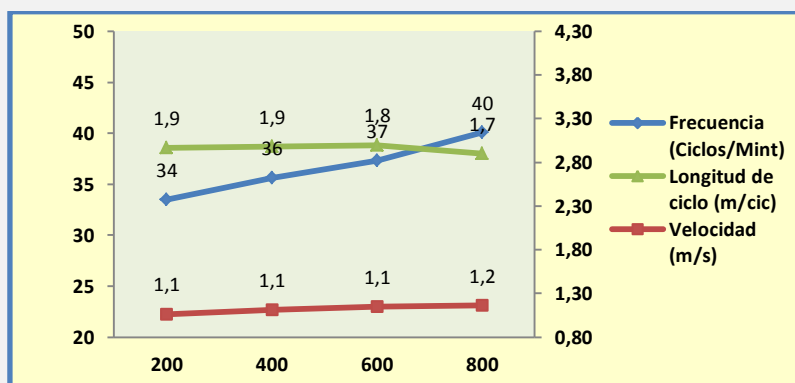


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Claudia Martínez Rebollo
Tiempo	02:58,5

**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	33,5	1,06	1,91	144	5
400	03:00,0	180	35,6	1,11	1,87	174	7
600	02:54,0	174	37,3	1,15	1,85	204	9
800	02:52,0	172	40,1	1,16	1,74	204	10
PROMEDIO	02:58,5	179	36,63	1,12	1,84	182	8



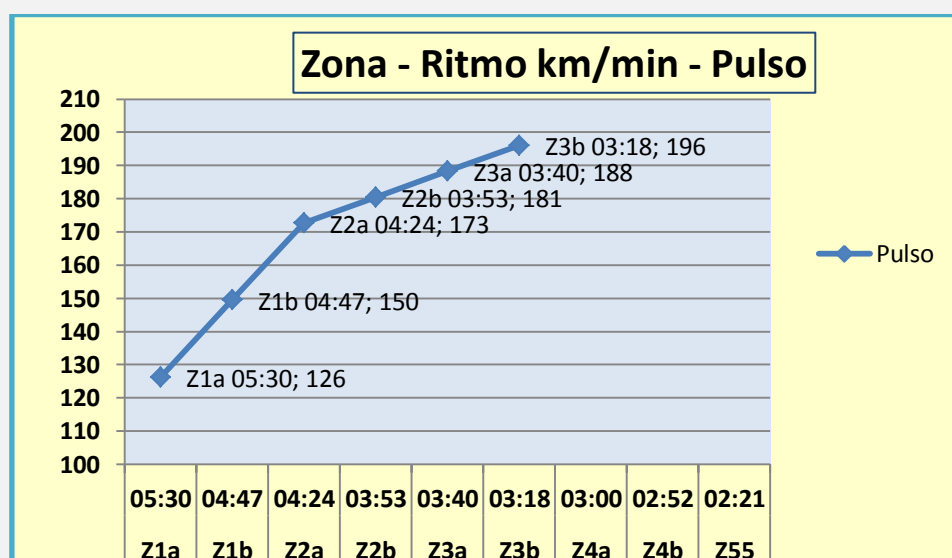
PATROCINADORES PRINCIPALES

INFORMES INDIVIDUALES. TEST 5 minutos carrera.

Nombre: Eneko Izaguirre López
Distancia recorrida: 1512 metros **Pulso Máx:** 196

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	10,9	05:30	126
	Z1b		4-5	UAE	12,5	04:47	150
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	13,6	04:24	173
	Z2b		7-8	UAN	15,5	03:53	181
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	16,4	03:40	188
	Z3b		10	VAM	18,2	03:18	196
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	20,0	03:00	sin_fc
	Z4b		-	AN2	20,9	02:52	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	25,5	02:21	sin_fc

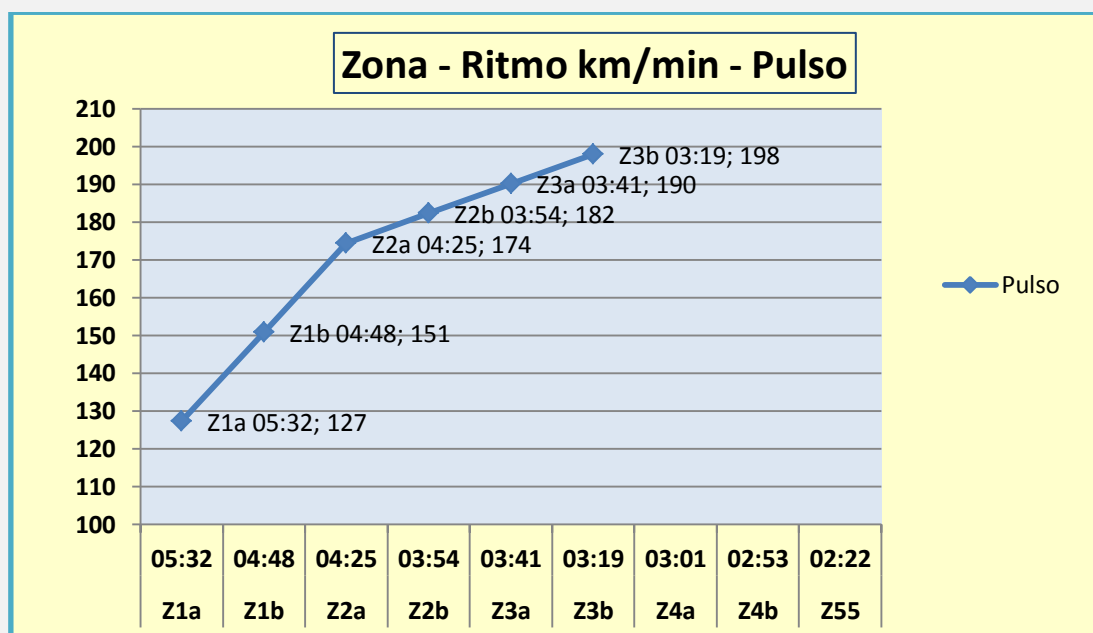


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Unai Espinal Márquez
Distancia recorrida: 1507 metros Pulso Máx: 198

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	10,8	05:32	127
	Z1b		4-5	UAE	12,5	04:48	151
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	13,6	04:25	174
	Z2b		7-8	UAN	15,4	03:54	182
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	16,3	03:41	190
	Z3b		10	VAM	18,1	03:19	198
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	19,9	03:01	sin_fc
	Z4b		-	AN2	20,8	02:53	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	25,4	02:22	sin_fc

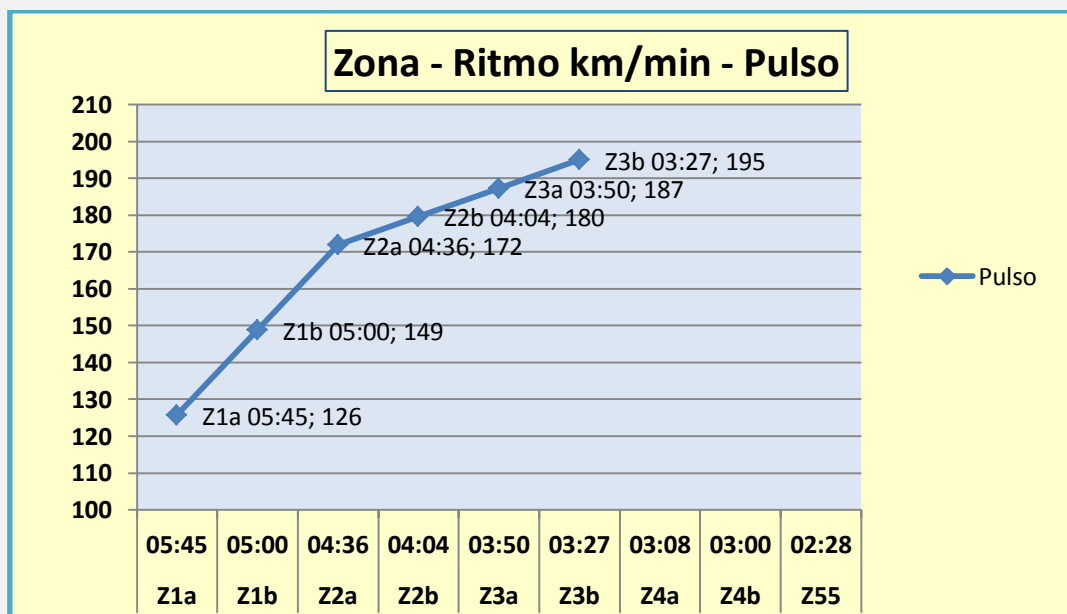


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Sergio Espinal Márquez
Distancia recorrida: 1443 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	10,4	05:45	126
	Z1b		4-5	UAE	12,0	05:00	149
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	13,0	04:36	172
	Z2b		7-8	UAN	14,8	04:04	180
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	15,7	03:50	187
	Z3b		10	VAM	17,4	03:27	195
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	19,1	03:08	sin_fc
	Z4b		-	AN2	20,0	03:00	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	24,3	02:28	sin_fc

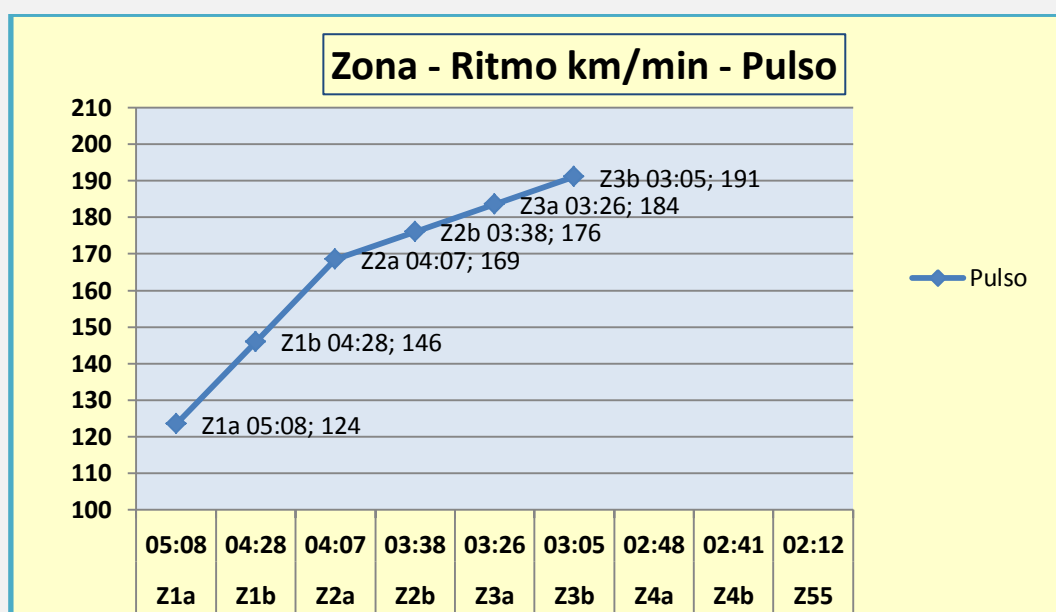


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Francisco Sanz Irrisarri
Distancia recorrida: 1619 metros **Pulso Máx:** 191

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	11,7	05:08	124
	Z1b		4-5	UAE	13,4	04:28	146
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	14,6	04:07	169
	Z2b		7-8	UAN	16,5	03:38	176
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	17,5	03:26	184
	Z3b		10	VAM	19,5	03:05	191
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	21,4	02:48	sin_fc
	Z4b		-	AN2	22,4	02:41	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	27,3	02:12	sin_fc

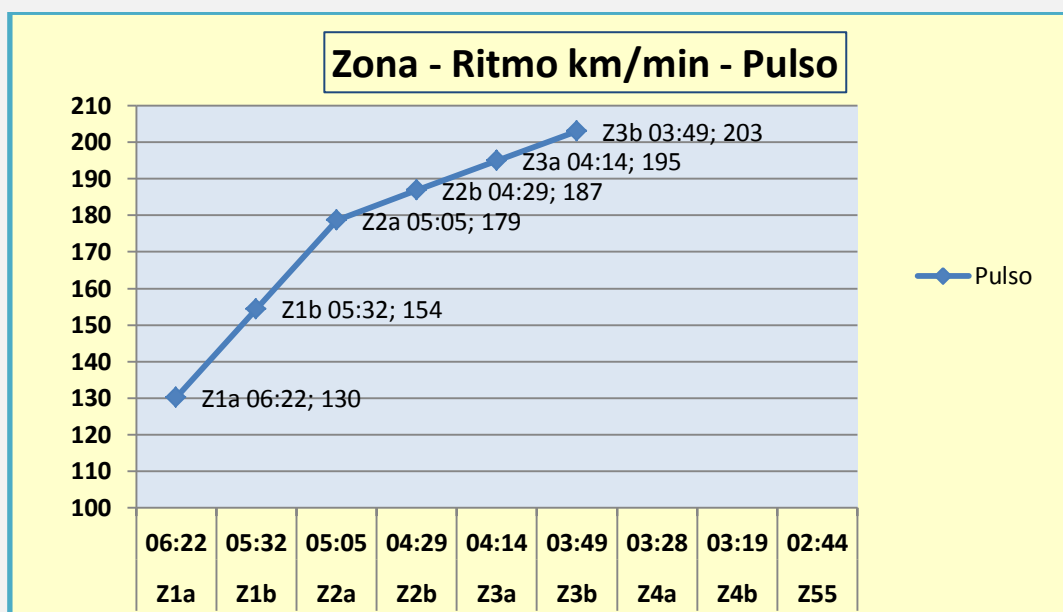


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Elisa Ester Emmanuel
Distancia recorrida: 1305 metros **Pulso Máx:** 203

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	9,4	06:22	130
	Z1b		4-5	UAE	10,8	05:32	154
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	11,8	05:05	179
	Z2b		7-8	UAN	13,4	04:29	187
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	14,2	04:14	195
	Z3b		10	VAM	15,7	03:49	203
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	17,3	03:28	sin_fc
	Z4b		-	AN2	18,1	03:19	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	22,0	02:44	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

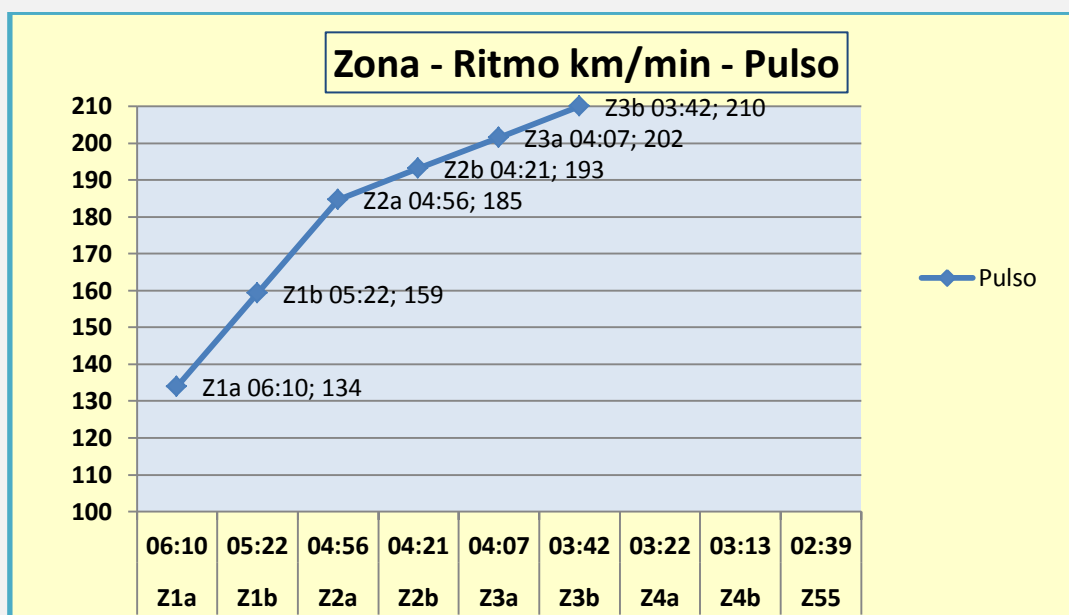
Nombre: Nerea Berasategi Plazaola

Distancia recorrida: 1352 metros Pulso Máx: 210

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	9,7	06:10	134
	Z1b		4-5	UAE	11,2	05:22	159
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	12,2	04:56	185
	Z2b		7-8	UAN	13,8	04:21	193
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	14,6	04:07	202
	Z3b		10	VAM	16,2	03:42	210
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	17,8	03:22	sin_fc
	Z4b		-	AN2	18,7	03:13	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	22,6	02:39	sin_fc

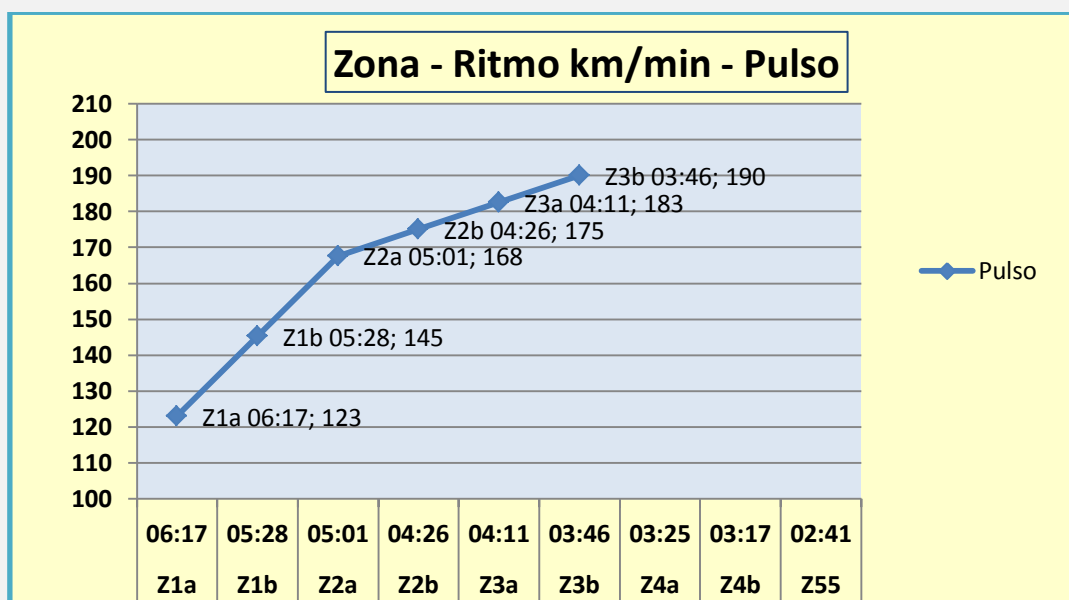


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Marina Echenique Palacios
Distancia recorrida: 1325 metros **Pulso Máx:** 190

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	06:17	123
	Z1b		4-5	UAE	11,0	05:28	145
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	12,0	05:01	168
	Z2b		7-8	UAN	13,5	04:26	175
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	14,3	04:11	183
	Z3b		10	VAM	15,9	03:46	190
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	17,6	03:25	sin_fc
	Z4b		-	AN2	18,3	03:17	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	22,4	02:41	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Claudia Martínez Rebollo

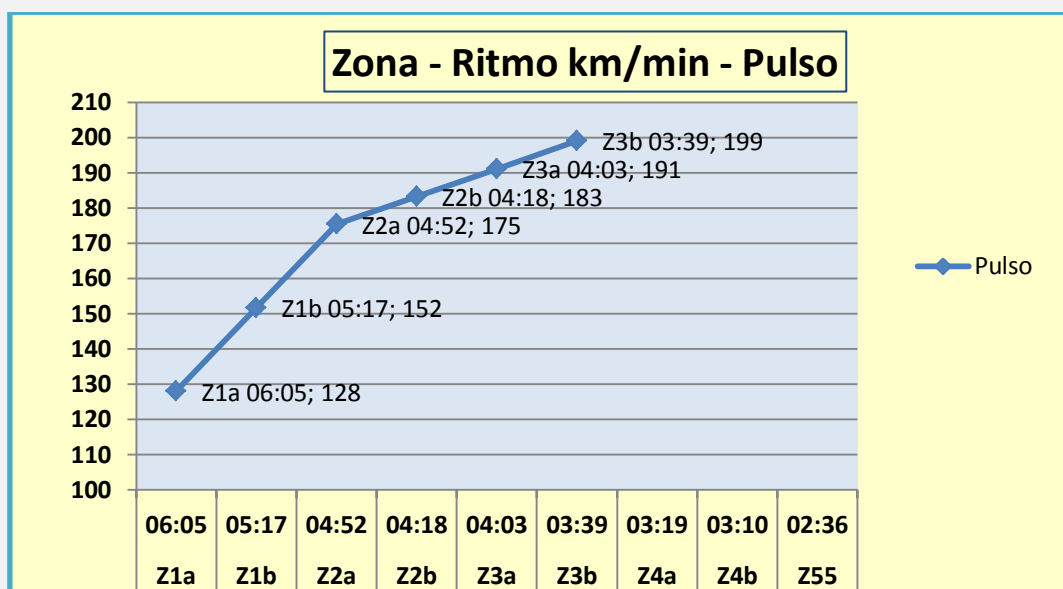
Distancia recorrida: 1366 metros

Pulso Máx: 199

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	9,9	06:05	128
	Z1b		4-5	UAE	11,4	05:17	152
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	12,3	04:52	175
	Z2b		7-8	UAN	14,0	04:18	183
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	14,8	04:03	191
	Z3b		10	VAM	16,4	03:39	199
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	18,1	03:19	sin_fc
	Z4b		-	AN2	18,9	03:10	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	23,1	02:36	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES PRINCIPALES

