

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 - 18
Test 5 minutos carrera (individual)	Pág. 19 - 25
Contraportada.....	Pág. 26

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.

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 Juan Pedro Moreno Martínez
2M Álvaro Martínez García
3M Ángel Sánchez Carreras
4M Andrés Ávila Aparicio
5M Ander Noain Lacamara

CATEGORÍA FEMENINA

1F Laura Durán Morote
2F Beatriz Ortiz Azorín
3F María del Rocío López Sánchez

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
- 19:30h. 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	Juan Pedro Moreno Martínez	02:34,0	41,6	1,87	180	10
2M	Álvaro Martínez García	-	-	-	-	-
3M	Ángel Sánchez Carreras	02:11,0	46,8	1,96	192	10
4M	Andrés Ávila Aparicio	02:36,0	35,1	2,19	210	10
5M	Ander Noain Lacamara	02:11,0	45,5	2,01	180	10
PROMEDIO		02:23,0	42,2	2,01	191	10



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 Laura Durán Morote	02:42,0	36,4	2,04	180	10
2F Beatriz Ortiz Azorín	02:49,0	42,8	1,66	186	10
3F María del Rocío López Sánchez	02:35,0	34,6	2,24	192	9
PROMEDIO	02:42,0	37,9	1,98	186	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 Juan Pedro Moreno Martínez	1588	03:08,9	208	10
2M Álvaro Martínez García	-	-	-	-
3M Ángel Sánchez Carreras	1717	02:54,7	205	10
4M Andrés Ávila Aparicio	1717	02:54,7	190	10
5M Ander Noain Lacamara	1680	02:58,6	191	10
PROMEDIO	1676	02:59,2	199	10



PATROCINADORES PRINCIPALES

TEST 5 minutos al máximo CARRERA. FEMENINO

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Femenino; Carrera	Metros recorridos	Velocidad (Min/Km)	F. Cardiaca Máx	RPE (1 - 10)
1F Laura Durán Morote	1497	03:20,4	185	10
2F Beatriz Ortiz Azorín	1339	03:44,0	201	10
3F María del Rocío López Sánchez	1321	03:47,1	195	10
PROMEDIO	1386	03:37,2	194	10



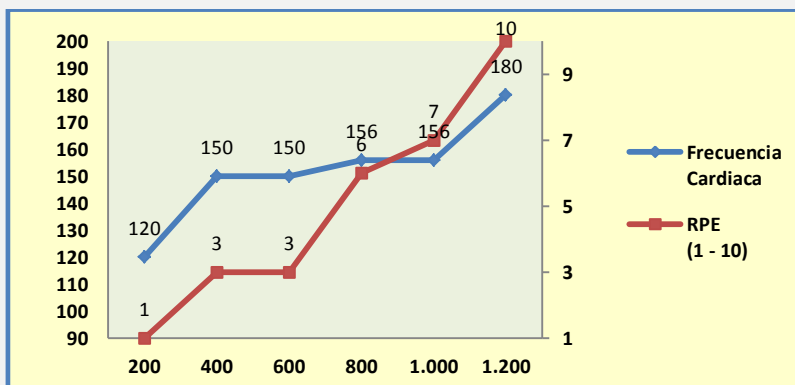
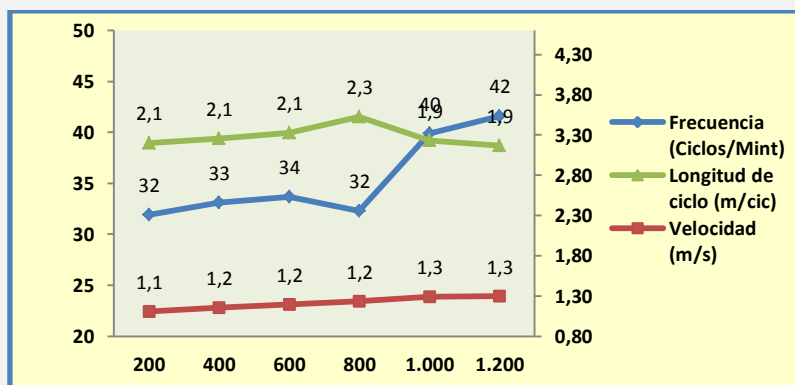
PATROCINADORES PRINCIPALES

INFORMES INDIVIDUALES. TEST 8X200m NATACIÓN.

Nombre	Juan Pedro Moreno Martínez
Tiempo	02:45,2

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	03:00,0	180	31,9	1,11	2,09	120	1
400	02:53,0	173	33,1	1,16	2,10	150	3
600	02:47,0	167	33,7	1,20	2,13	150	3
800	02:42,0	162	32,3	1,23	2,29	156	6
1000	02:35,0	155	39,9	1,29	1,94	156	7
1200	02:34,0	154	41,6	1,30	1,87	180	10
PROMEDIO	02:45,2	165	35,42	1,21	2,07	152	5

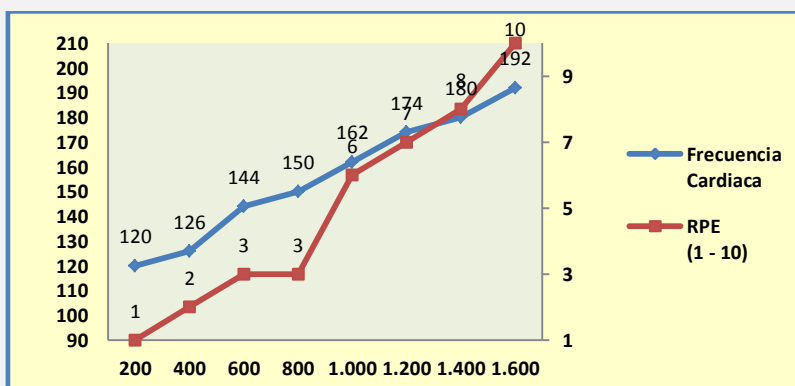
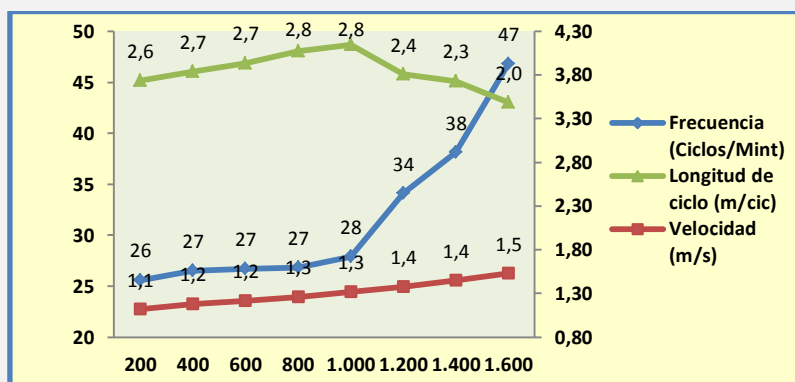


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Ángel Sánchez Carreras
Tiempo	02:34,9

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	02:59,0	179	25,6	1,12	2,62	120	1
400	02:50,0	170	26,5	1,18	2,66	126	2
600	02:45,0	165	26,7	1,21	2,72	144	3
800	02:39,0	159	26,8	1,26	2,82	150	3
1000	02:32,0	152	27,9	1,32	2,83	162	6
1200	02:25,0	145	34,1	1,38	2,43	174	7
1400	02:18,0	138	38,1	1,45	2,28	180	8
1600	02:11,0	131	46,8	1,53	1,96	192	10
PROMEDIO	02:34,9	155	31,56	1,30	2,54	156	5

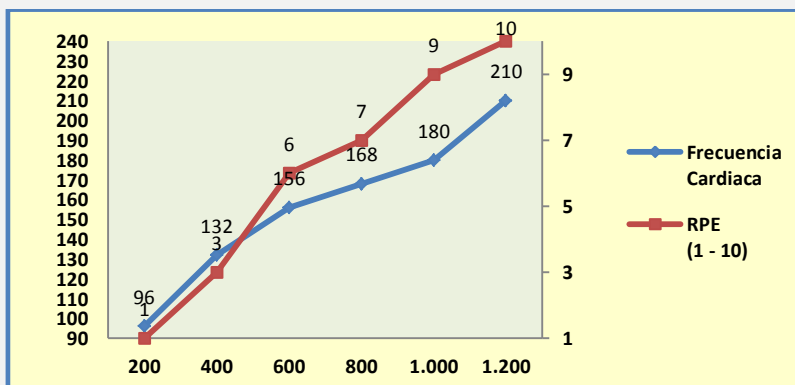
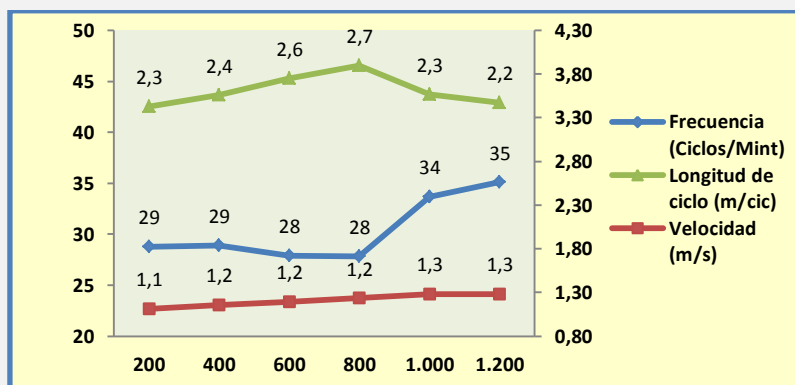


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Andrés Ávila Aparicio
Tiempo	02:45,8

**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	28,8	1,11	2,31	96	1
400	02:53,0	173	28,9	1,16	2,40	132	3
600	02:48,0	168	27,9	1,19	2,56	156	6
800	02:42,0	162	27,8	1,23	2,66	168	7
1000	02:36,0	156	33,7	1,28	2,28	180	9
1200	02:36,0	156	35,1	1,28	2,19	210	10
PROMEDIO	02:45,8	166	30,37	1,21	2,40	157	6

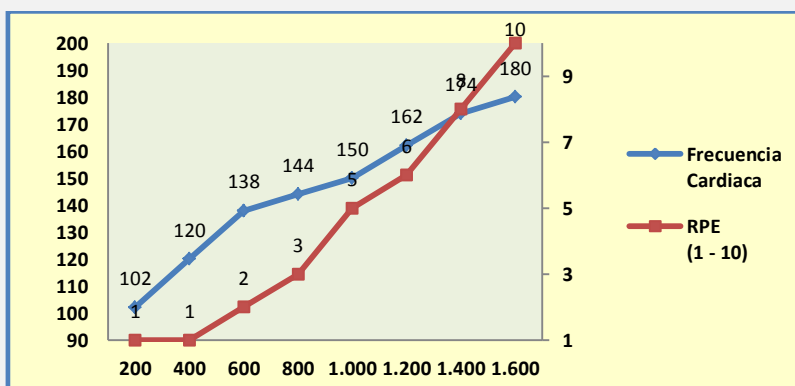
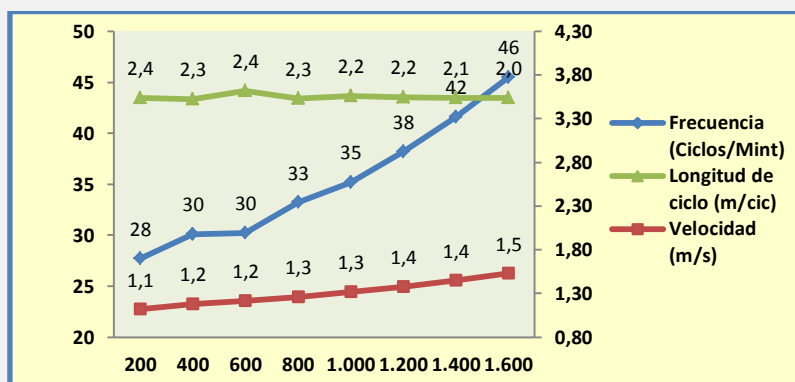


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Ander Noain Lacamara
Tiempo	02:34,9

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

SERIES	Tiempo (mm:ss)	Tiempo (segundos)	Frecuencia (Ciclos/Mint)	Velocidad (m/s)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca	RPE (1 - 10)
200	02:59,0	179	27,7	1,12	2,42	102	1
400	02:50,0	170	30,1	1,18	2,35	120	1
600	02:45,0	165	30,2	1,21	2,41	138	2
800	02:39,0	159	33,2	1,26	2,27	144	3
1000	02:32,0	152	35,2	1,32	2,24	150	5
1200	02:25,0	145	38,2	1,38	2,17	162	6
1400	02:18,0	138	41,6	1,45	2,09	174	8
1600	02:11,0	131	45,5	1,53	2,01	180	10
PROMEDIO	02:34,9	155	35,21	1,30	2,24	146	5

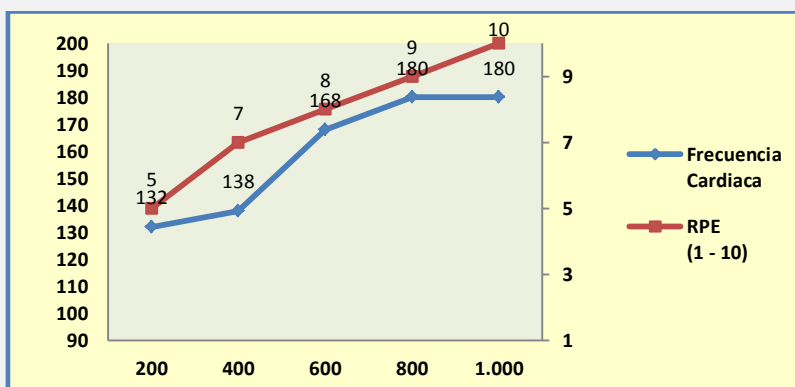
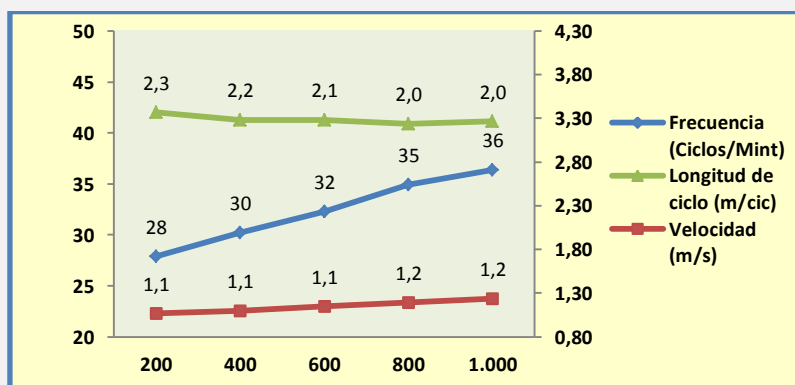


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Laura Durán Morote
Tiempo	02:54,6

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	27,9	1,07	2,30	132	5
400	03:02,0	182	30,2	1,10	2,18	138	7
600	02:54,0	174	32,3	1,15	2,14	168	8
800	02:48,0	168	34,9	1,19	2,05	180	9
1000	02:42,0	162	36,4	1,23	2,04	180	10
PROMEDIO	02:54,6	175	32,34	1,15	2,14	160	8

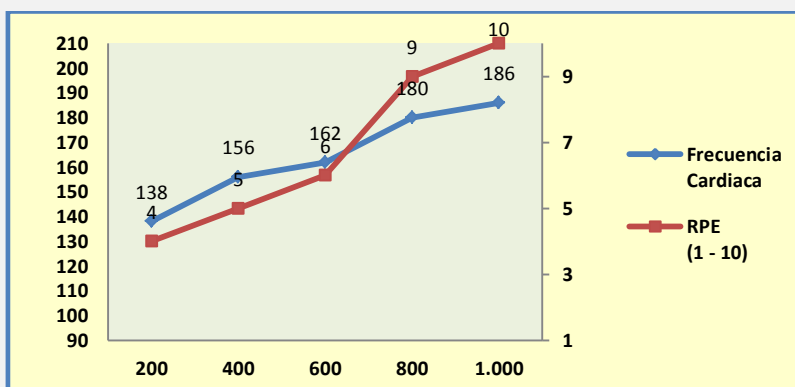
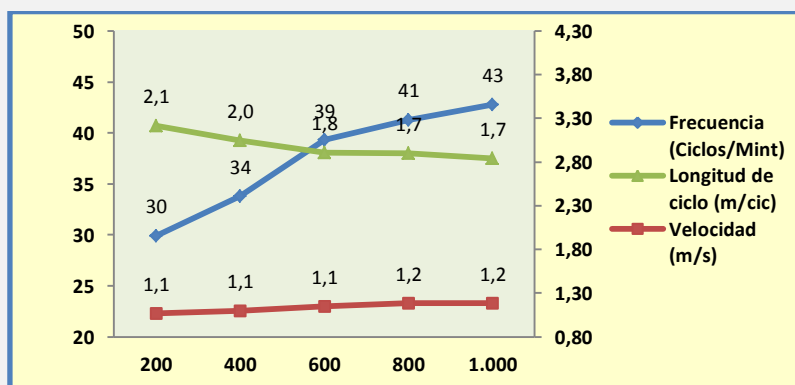


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Beatriz Ortiz Azorín
Tiempo	02:56,2

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	03:07,0	187	29,9	1,07	2,15	138	4
400	03:02,0	182	33,8	1,10	1,95	156	5
600	02:54,0	174	39,3	1,15	1,75	162	6
800	02:49,0	169	41,3	1,18	1,72	180	9
1000	02:49,0	169	42,8	1,18	1,66	186	10
PROMEDIO	02:56,2	176	37,42	1,14	1,85	164	7

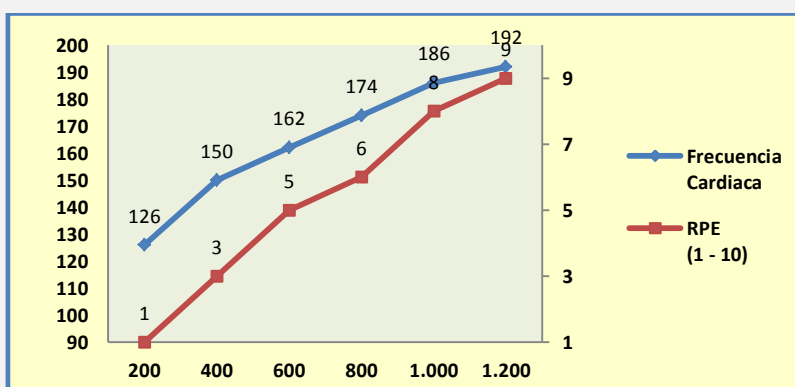
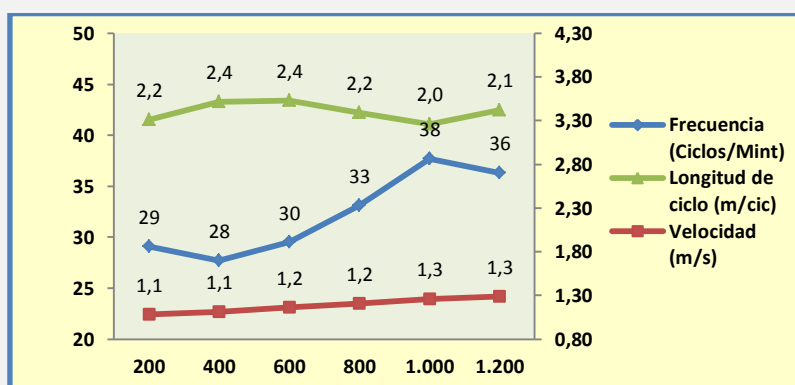


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	María del Rocío López Sánchez
Tiempo	02:49,5

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	03:05,0	185	29,1	1,08	2,23	126	1
400	03:00,0	180	27,7	1,11	2,41	150	3
600	02:52,0	172	29,5	1,16	2,36	162	5
800	02:46,0	166	33,1	1,20	2,18	174	6
1000	02:39,0	159	37,7	1,26	2,00	186	8
1200	02:35,0	155	36,3	1,29	2,13	192	9
PROMEDIO	02:49,5	170	32,23	1,18	2,22	165	5



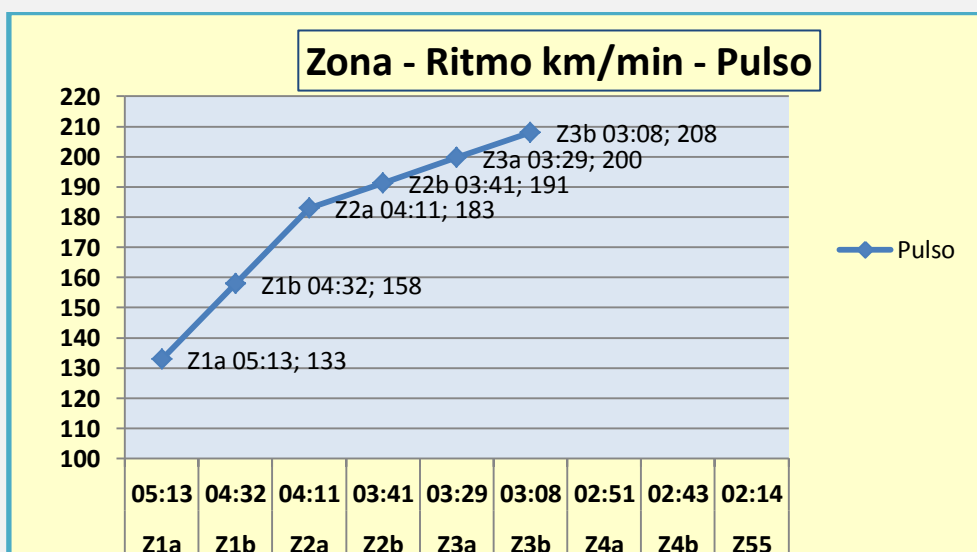
PATROCINADORES PRINCIPALES

INFORMES INDIVIDUALES. TEST 5 minutos carrera.

Nombre: Juan Pedro Moreno Martínez
Distancia recorrida: 1588 metros **Pulso Máx:** 208

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	11,5	05:13	133
	Z1b		4-5	UAE	13,2	04:32	158
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	14,3	04:11	183
	Z2b		7-8	UAN	16,3	03:41	191
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	17,2	03:29	200
	Z3b		10	VAM	19,1	03:08	208
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	21,1	02:51	sin_fc
	Z4b		-	AN2	22,1	02:43	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	26,9	02:14	sin_fc

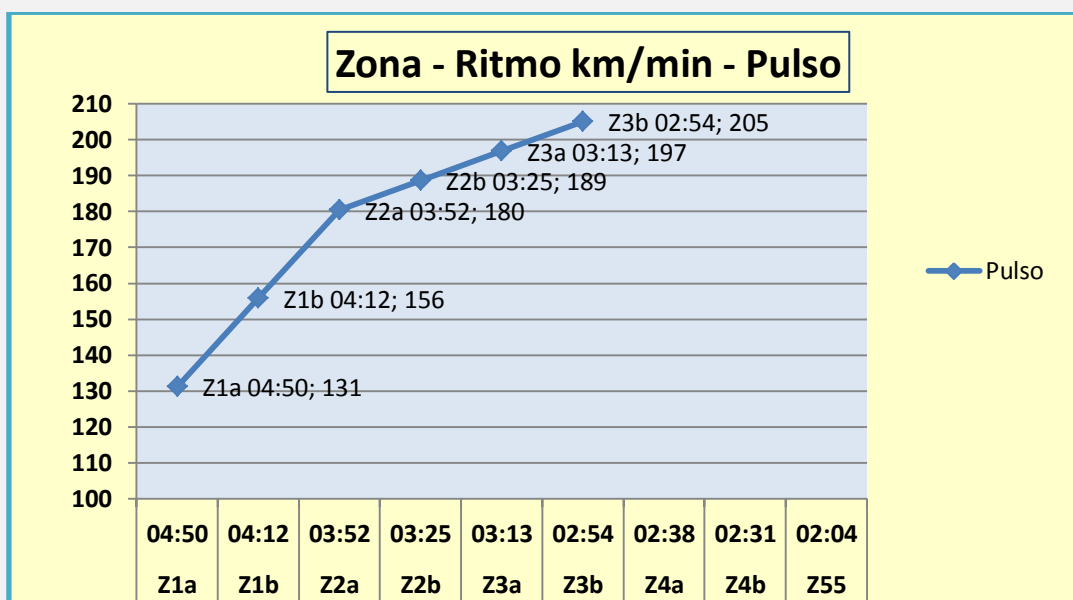


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Ángel Sánchez Carreras
Distancia recorrida: 1717 metros Pulso Máx: 205

Test 5 minutos al máximo
Carrera

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	KM/H	MIN/KM	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	12,4	04:50	131
	Z1b		4-5	UAE	14,3	04:12	156
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	15,5	03:52	180
	Z2b		7-8	UAN	17,6	03:25	189
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	18,7	03:13	197
	Z3b		10	VAM	20,7	02:54	205
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	22,8	02:38	sin_fc
	Z4b		-	AN2	23,8	02:31	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	29,0	02:04	sin_fc

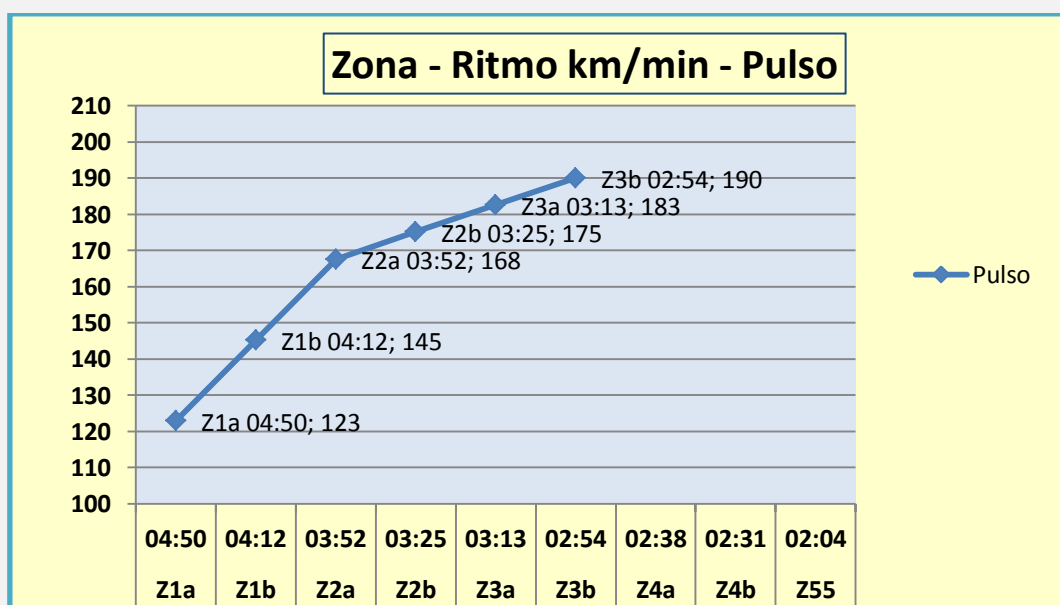


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: **Andrés Ávila Aparicio**
Distancia recorrida: **1717 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	12,4	04:50	123
	Z1b		4-5	UAE	14,3	04:12	145
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	15,5	03:52	168
	Z2b		7-8	UAN	17,6	03:25	175
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	18,7	03:13	183
	Z3b		10	VAM	20,7	02:54	190
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	22,8	02:38	sin_fc
	Z4b		-	AN2	23,8	02:31	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	29,0	02:04	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Ander Noain Lacamara

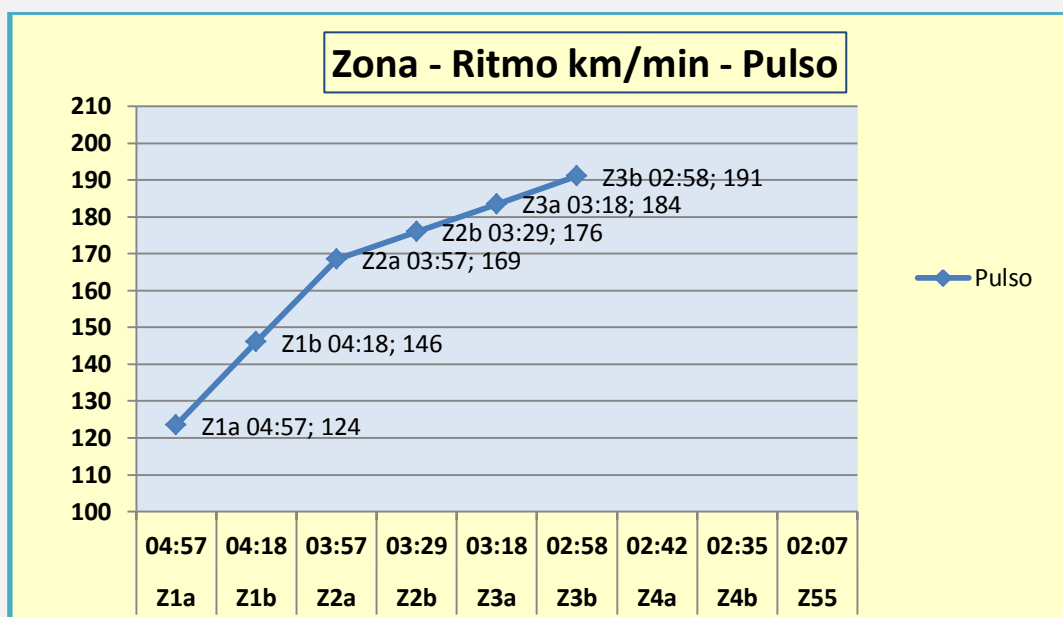
Distancia recorrida: 1680 metros

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	12,1	04:57	124
	Z1b		4-5	UAE	14,0	04:18	146
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	15,2	03:57	169
	Z2b		7-8	UAN	17,2	03:29	176
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	18,2	03:18	184
	Z3b		10	VAM	20,2	02:58	191
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	22,2	02:42	sin_fc
	Z4b		-	AN2	23,2	02:35	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	28,3	02:07	sin_fc

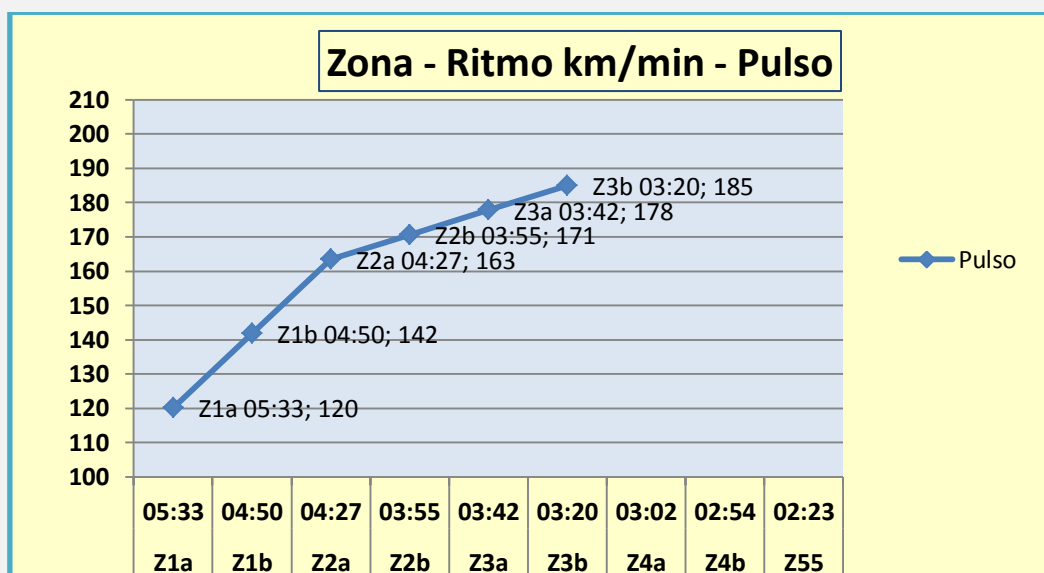


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Laura Durán Morote
Distancia recorrida: 1497 metros **Pulso Máx:** 185

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	05:33	120
	Z1b		4-5	UAE	12,4	04:50	142
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	13,5	04:27	163
	Z2b		7-8	UAN	15,3	03:55	171
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	16,2	03:42	178
	Z3b		10	VAM	18,0	03:20	185
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	19,8	03:02	sin_fc
	Z4b		-	AN2	20,7	02:54	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	25,2	02:23	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Beatriz Ortiz Azorín

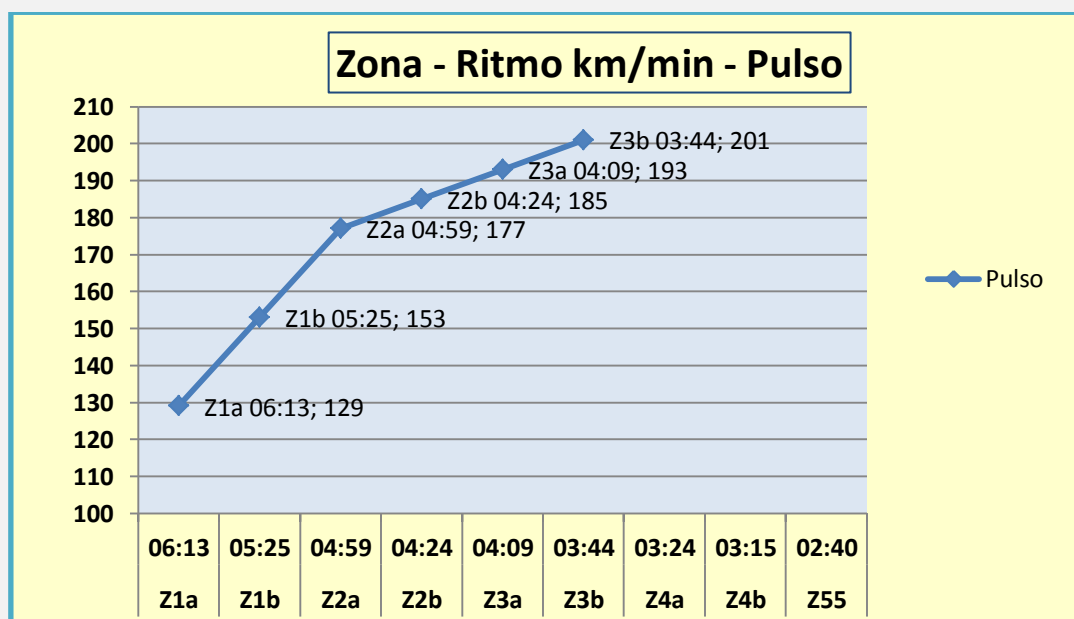
Distancia recorrida: 1339 metros

Pulso Máx: 201

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	06:13	129
	Z1b		4-5	UAE	11,1	05:25	153
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	12,0	04:59	177
	Z2b		7-8	UAN	13,6	04:24	185
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	14,5	04:09	193
	Z3b		10	VAM	16,1	03:44	201
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	17,6	03:24	sin_fc
	Z4b		-	AN2	18,5	03:15	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	22,5	02:40	sin_fc

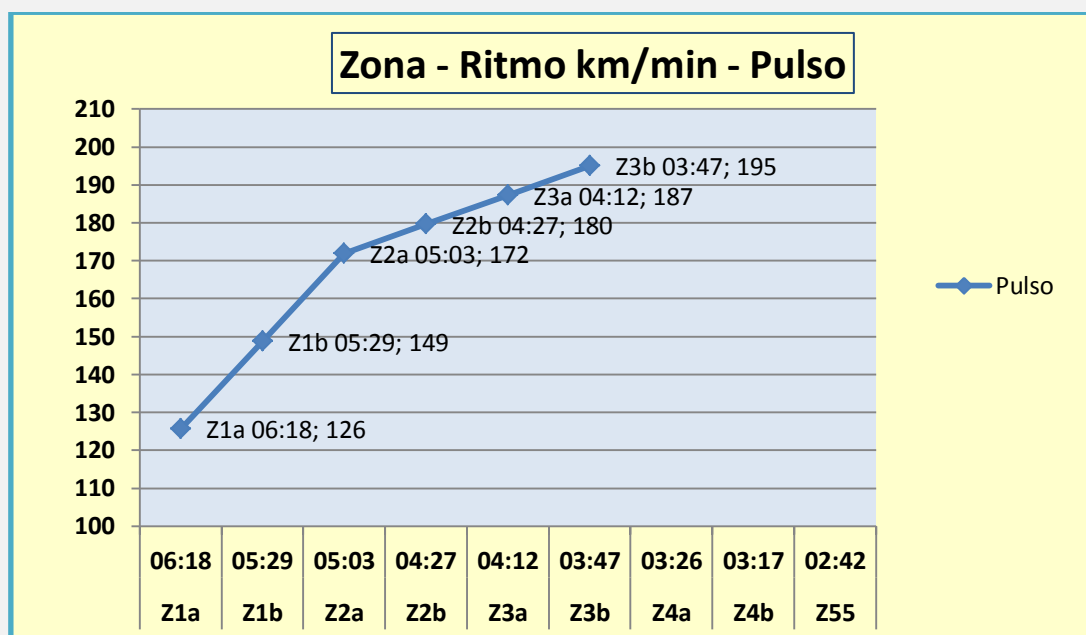


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: María del Rocío López Sánchez
Distancia recorrida: 1321 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	9,5	06:18	126
	Z1b		4-5	UAE	10,9	05:29	149
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	11,9	05:03	172
	Z2b		7-8	UAN	13,5	04:27	180
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	14,3	04:12	187
	Z3b		10	VAM	15,9	03:47	195
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	17,5	03:26	sin_fc
	Z4b		-	AN2	18,3	03:17	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	22,2	02:42	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES PRINCIPALES