

Concentración Junior 2016 _ Actuación 3

Federación Española de Triatlón _ Programa Nacional



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón



ÍNDICE. CONCENTRACIÓN JUNIOR 2016

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 - 18
Test 8x200m natación progresivos.....	Pág. 19 - 26
Test 5 minutos ciclismo.....	Pág. 27 - 34



PATROCINADORES PRINCIPALES

Descripción del Programa. Concentración Junior 2016

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 2016.

Número de participantes:

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

Técnicos:

- Iñaki Arenal: Director técnico.
- Sergio De Torres: Responsable Técnico CAR Madrid.
- Alejandro Zaragoza: Técnico grupo de Tecnificación de Madrid.
- Rubén de la Fuente: Técnico en Centro de Tecnificación Río Esgueva.
- Adrián Ruano: Técnico CAR Madrid y responsable del Programa de Tecnificación.

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 ciclismo: Test 5 minutos.
- En carrera: Test 3000 metros 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 Carlos Brion Sampedro
- 2M Daniel Rodríguez Borreguero
- 3M Inaxio Illarramendi Lizarreta
- 4M Víctor Souto Ramos

Categoría Femenina:

- 1F Gemma Lladrés Busch
- 2F María Rico Meneses
- 3F Sara Romo Rivero
- 4F Usoa Ostolazaba Zabala

Técnicos:

- 1T Sergio de Torres
- 2T Alejandro Zaragona
- 3T Rubén de la Fuente
- 4T Adrián Ruano



PATROCINADORES PRINCIPALES

Horarios

VIERNES 4 MARZO

Tarde

- 14:00 h. Incorporación.
- 18:00 h. Reunión Técnica.
- 19:00 h. Entreno de natación y filmación.
- 21:00 h. Cena.

SABADO 5 MARZO

Mañana

- 08:00 h. Desayuno.
- 10:00 h. Test Carrera. 3000 metros.
- 13:00 h. Comida y descanso.

Tarde

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

DOMINGO 6 MARZO

Mañana

- 07:00 h. Desayuno.
- 08:30 h. Test 5 minutos ciclismo.
- 14:00 h. Almuerzo y salida.

PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 3000 metros Carrera a pie. Comparación Grupal Masculina

COMPARATIVA TEST 3000M MASCULINO CARRERA RITMO LIBRE	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1M Carlos Brion Sampedro	09:47,0	03:15,7	92,3	3,3	193	9
2M Daniel Rodríguez Borreguero	09:41,0	03:13,7	88,2	3,5	185	8
3M Inaxio illarramendi Lizarreta	10:10,0	03:23,3	85,3	3,5	184	8
4M Víctor Souto Ramos	10:11,0	03:23,7	85,7	3,4	187	9
PROMEDIO	09:57,3	03:19,1	88,0	3,4	187	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 3000 metros Carrera a pie. Comparación Grupal Femenina

COMPARATIVA TEST 3000M FEMENINO CARRERA RITMO LIBRE	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1F Gemma Llabrés Busch	11:07,0	03:42,3	89,0	3,0	189	9
2F María Rico Meneses	10:43,0	03:34,3	85,2	3,3	204	10
3F Sara Romo Rivero	lesión					
4F Usoa Ostolazaba Zabala	10:42,0	03:34,0	86,1	3,3	190	9
PROMEDIO	10:50,7	03:36,9	87	3,2	194	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 8x200 metros Natación. Comparación Grupal Masculino

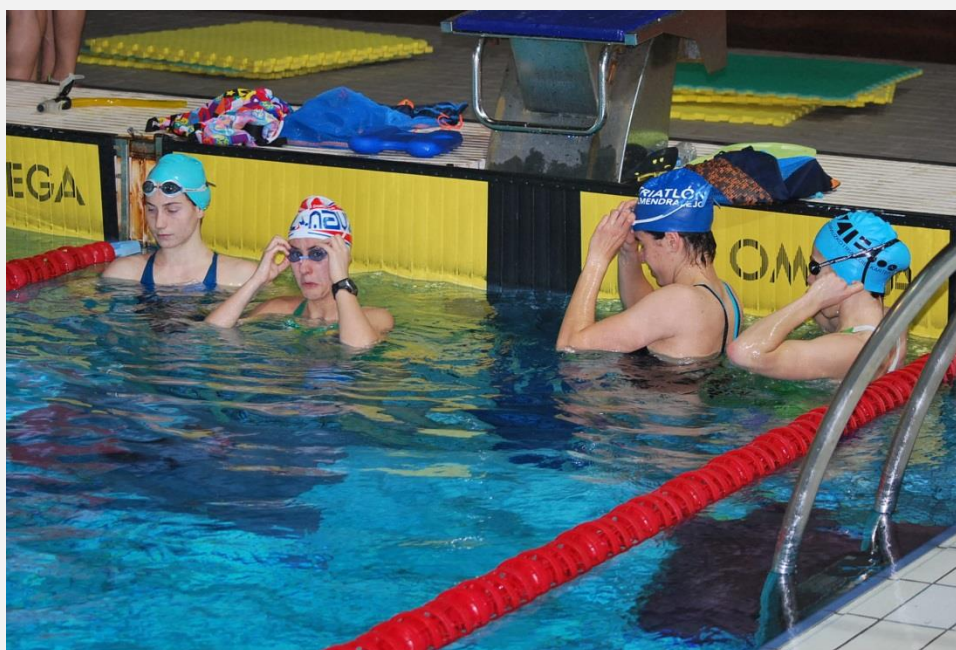
COMPARATIVA TEST 8X200M MASC NATC c/3'30'' (3:00, 2:53, 2:46, 2:39, 2:32, 2:25, 2:18, 2:11, 2:06)	Tiempo Mejor 200	Frecuencia (Cic/Min)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca Máx	RPE (1 - 10)
1M Carlos Brion Sampedro	02:11,0	43,2	2,12	174	9
2M Daniel Rodríguez Borreguero	02:16,0	34,7	2,54	174	9
3M Inaxio illarramendi Lizarreta	02:24,0	36,2	2,30	180	10
4M Víctor Souto Ramos	02:30,0	35,8	2,23	156	9
PROMEDIO	02:20,3	37,4	2,30	171	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)	Tiempo Mejor 200	Frecuencia (Cic/Min)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca Máx	RPE (1 - 10)
1F Gemma Lladrés Busch	02:32,0	47,6	1,66	192	9
2F María Rico Meneses	02:37,0	32	2,39	192	10
3F Sara Romo Rivero	02:33,0	42,1	1,86	156	7
4F Uso Ostolazaba Zabala	02:43,0	38,9	1,89	198	10
PROMEDIO	02:36,3	40,1	1,95	185	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 5 minutos Ciclismo. Comparación Grupal

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Masculino; Bici (rodillo)	Potencia Media (W)	Potencia Máxima (W)	Wattios kg (P.Media/kg)	F. Cardíaca Máx	F. Cardíaca Med	F. Cardíaca al minuto	RPE (1-10)
1M Carlos Brion Sampedro	327	468	4,6	190	181	167	10
2M Daniel Rodríguez Borreguero	342	499	4,4	192	179	152	10
3M Inaxio Illarramendi Lizarreta	348	553	5,2	190	182	165	10
4M Víctor Souto Ramos	332	413	4,5	188	176	163	10
PROMEDIO	337	483	4,7	190	180	162	10

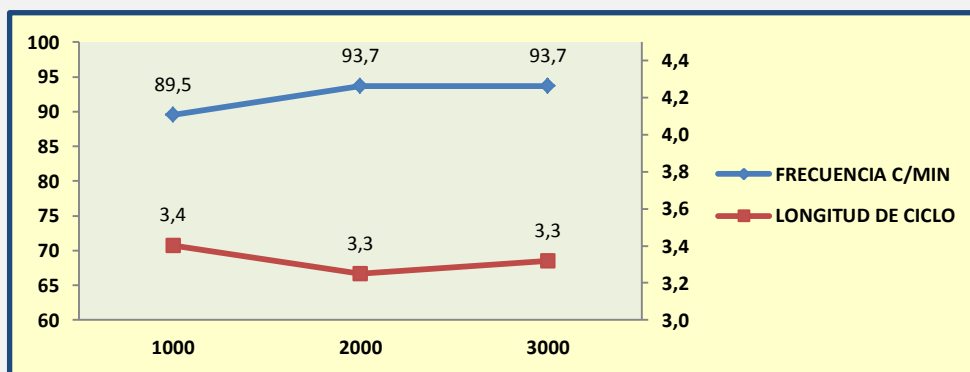
COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Femenino; Bici (rodillo)	Potencia Media (W)	Potencia Máxima (W)	Wattios kg (P.Media/kg)	F. Cardíaca Máx	F. Cardíaca Med	F. Cardíaca al minuto	RPE (1-10)
1F Gemma Llabrés Busch	238	279	4,6	187	173	170	10
2F María Rico Meneses	271	339	3,9	192	183	144	10
3F Sara Romo Rivero	163	198	3,0	184	170	160	10
4F Usoa Ostolazaba Zabala	245	332	4,5	193	179	170	10
PROMEDIO	229	287	4,0	189	176	161	10

PATROCINADORES PRINCIPALES

Informes Individuales. Test 3000 metros Carrera a Pie

Nombre	Carlos Brion Sampedro	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:47,0	

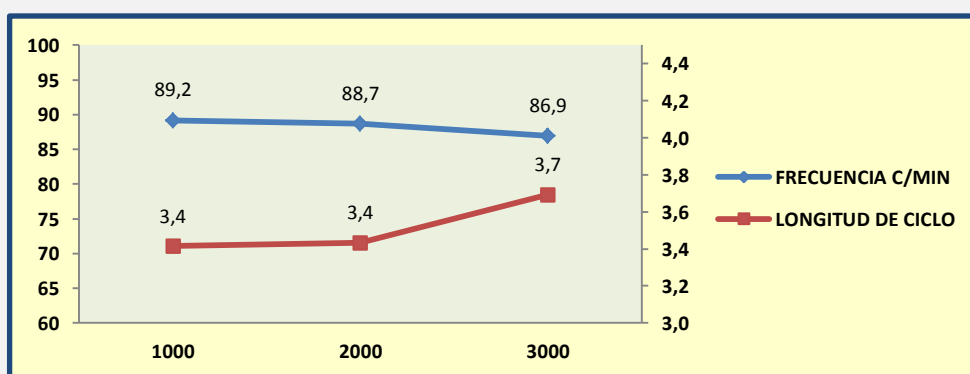
PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:17,0	89,5	3,4	RPE: 9
2000	03:17,0	93,7	3,3	
3000	03:13,0	93,7	3,3	Pulso Máx: 193
PROMEDIO	09:47,0	92,3	3,3	



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Daniel Rodríguez Borreguero	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:41,0	

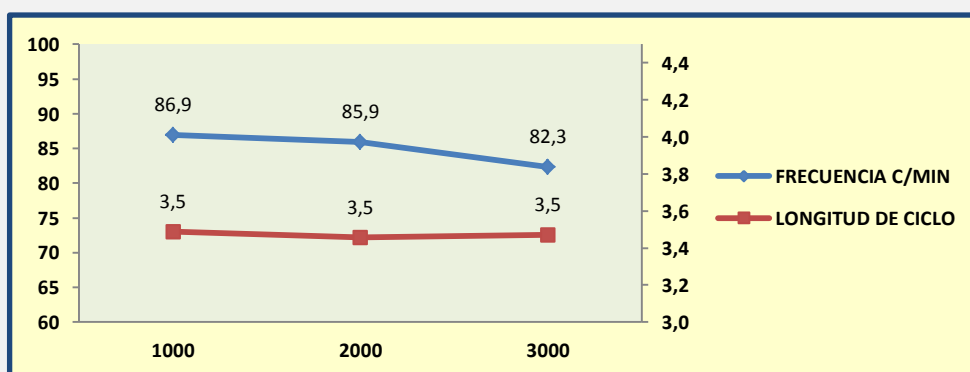
PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:17,0	89,2	3,4	RPE: 8
2000	03:17,0	88,7	3,4	
3000	03:07,0	86,9	3,7	Pulso Máx: 185
PROMEDIO	09:41,0	88,2	3,5	



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Inaxio illarramendi Lizarreta	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	10:10,0	

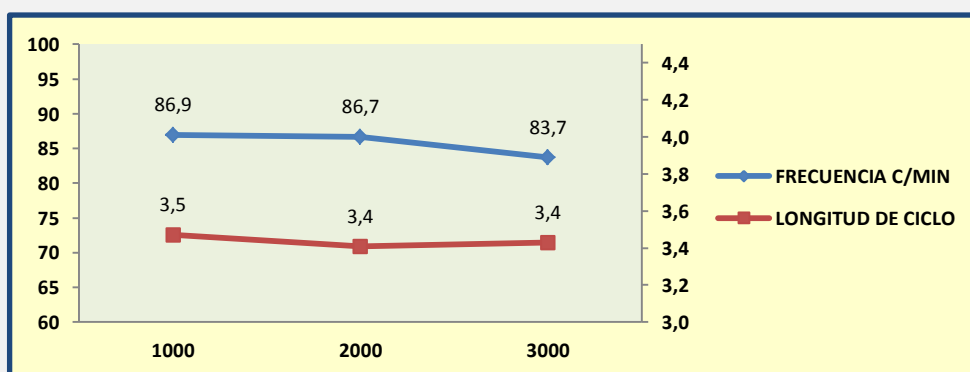
PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:18,0	86,9	3,5	RPE: 8
2000	03:22,0	85,9	3,5	
3000	03:30,0	82,3	3,5	
PROMEDIO	10:10,0	85,0	3,5	Pulso Máx: 184



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Víctor Souto Ramos		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	10:11,0		

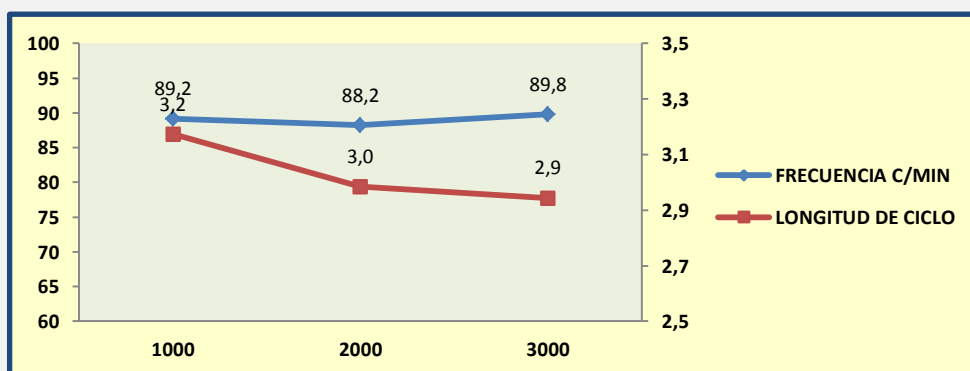
PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:19,0	86,9	3,5	RPE: 9
2000	03:23,0	86,7	3,4	
3000	03:29,0	83,7	3,4	
PROMEDIO	10:11,0	85,7	3,4	Pulso Máx: 187



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Gemma Llabrés Busch		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:07,0		

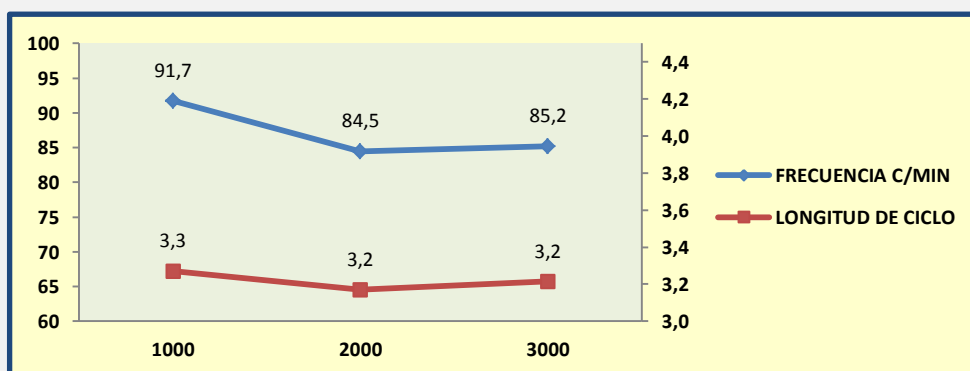
PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:32,0	89,2	3,2	RPE: 9
2000	03:48,0	88,2	3,0	
3000	03:47,0	89,8	2,9	
PROMEDIO	11:07,0	89,0	3,0	Pulso Máx: 189



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	María Rico Meneses		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	10:43,0		

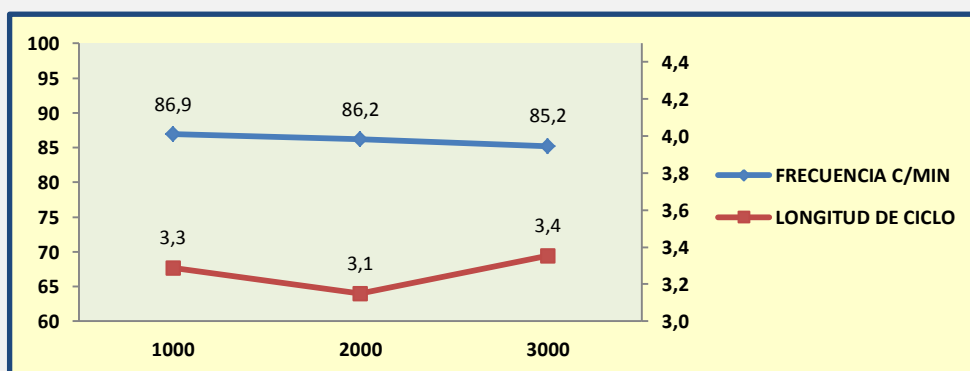
PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:20,0	91,7	3,3	RPE: 10
2000	03:44,0	84,5	3,2	
3000	03:39,0	85,2	3,2	
PROMEDIO	10:43,0	87,1	3,2	Pulso Máx: 204



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Usoa Ostolazaba Zabala		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	10:41,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:30,0	86,9	3,3	RPE: 9
2000	03:41,0	86,2	3,1	
3000	03:30,0	85,2	3,4	
PROMEDIO	10:41,0	86,1	3,3	Pulso Máx: 190



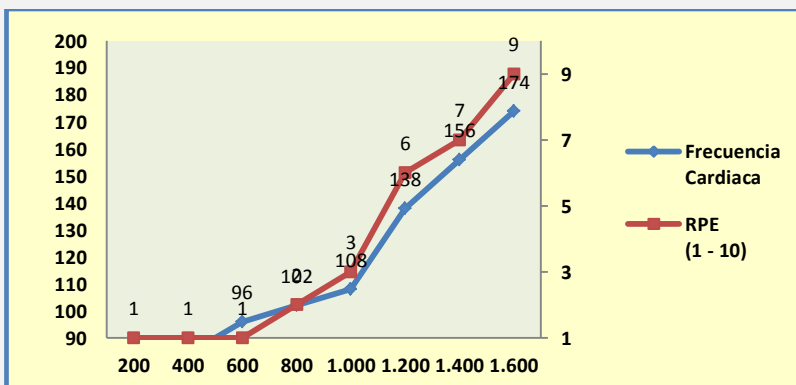
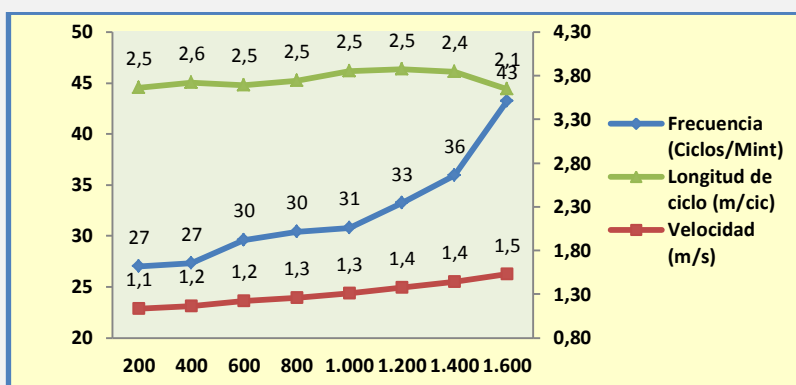
PATROCINADORES PRINCIPALES

Informes Individuales. Test 8x200 metros Natación

Nombre	Carlos Brion Sampedro
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	02:56,0	176	27	1,14	2,53	84	1
400	02:52,0	172	27,3	1,16	2,56	84	1
600	02:44,0	164	29,6	1,22	2,47	96	1
800	02:39,0	159	30,4	1,26	2,48	102	2
1000	02:33,0	153	30,8	1,31	2,55	108	3
1200	02:25,0	145	33,2	1,38	2,49	138	6
1400	02:19,0	139	35,9	1,44	2,40	156	7
1600	02:11,0	131	43,2	1,53	2,12	174	9
PROMEDIO	02:34,9	155	32,18	1,30	2,45	118	4

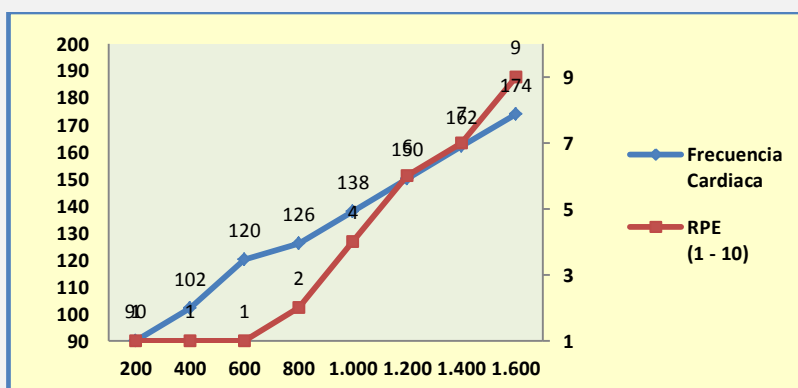
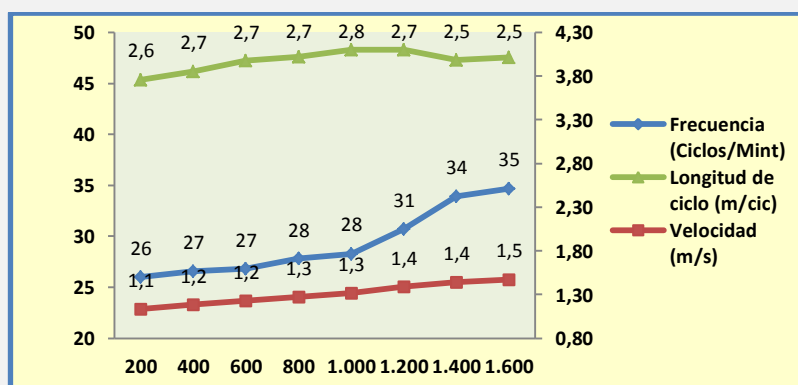


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Daniel Rodríguez Borreguero
Tiempo	02:34,5

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	02:56,0	176	26	1,14	2,62	90	1
400	02:49,0	169	26,6	1,18	2,67	102	1
600	02:43,0	163	26,8	1,23	2,75	120	1
800	02:37,0	157	27,8	1,27	2,75	126	2
1000	02:32,0	152	28,3	1,32	2,79	138	4
1200	02:24,0	144	30,7	1,39	2,71	150	6
1400	02:19,0	139	33,9	1,44	2,55	162	7
1600	02:16,0	136	34,7	1,47	2,54	174	9
PROMEDIO	02:34,5	155	29,35	1,30	2,67	133	4

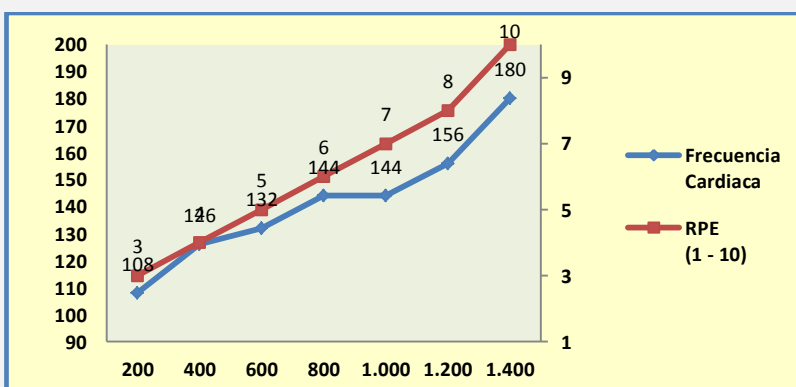
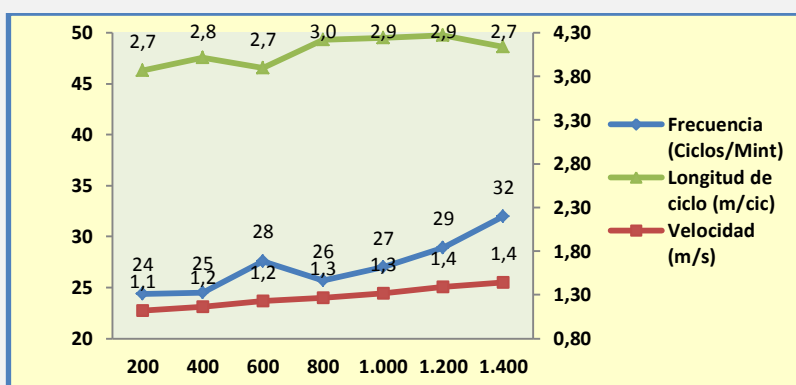


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Inaxio illarramendi Lizarreta
Tiempo	02:38,1

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	24,4	1,12	2,75	108	3
400	02:52,0	172	24,5	1,16	2,85	126	4
600	02:43,0	163	27,6	1,23	2,67	132	5
800	02:38,0	158	25,7	1,27	2,96	144	6
1000	02:32,0	152	27	1,32	2,92	144	7
1200	02:24,0	144	28,9	1,39	2,88	156	8
1400	02:19,0	139	32	1,44	2,70	180	10
PROMEDIO	02:38,1	158	27,16	1,27	2,82	141	6

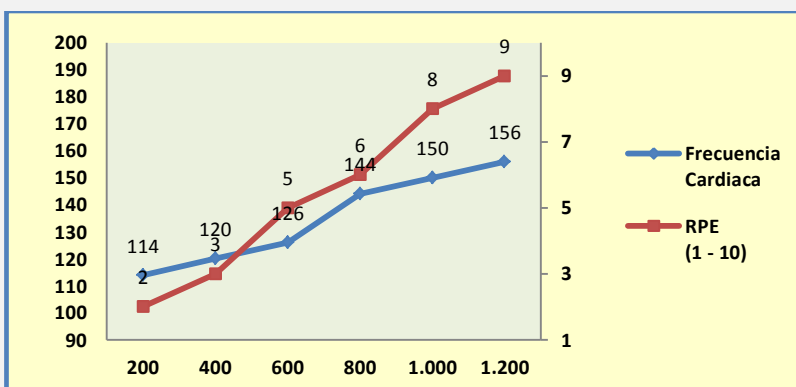
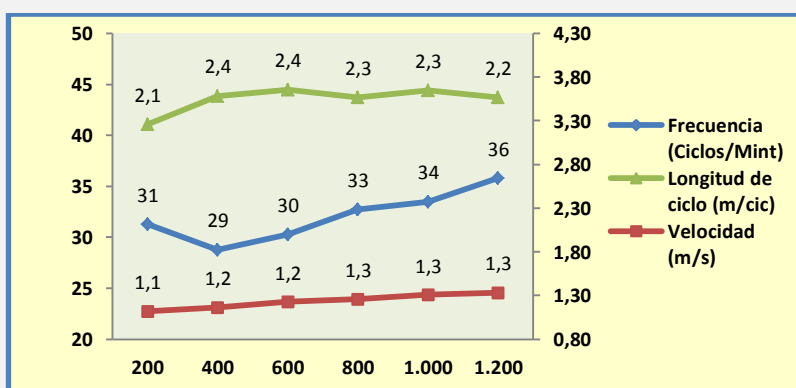


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Víctor Souto Ramos
Tiempo	02:42,7

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	02:59,0	179	31,3	1,12	2,14	114	2
400	02:52,0	172	28,8	1,16	2,42	120	3
600	02:43,0	163	30,3	1,23	2,43	126	5
800	02:39,0	159	32,7	1,26	2,31	144	6
1000	02:33,0	153	33,5	1,31	2,34	150	8
1200	02:30,0	150	35,8	1,33	2,23	156	9
PROMEDIO	02:42,7	163	32,07	1,23	2,31	135	6

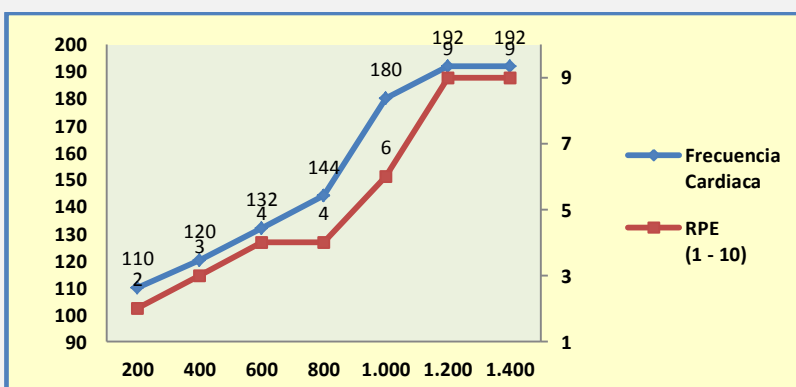
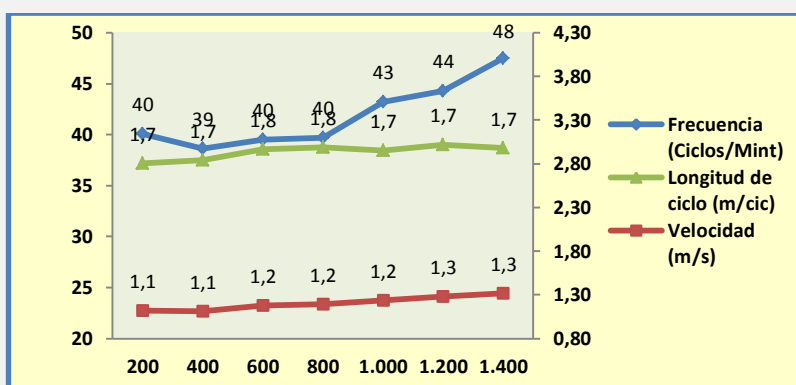


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Gemma Llabrés Busch
Tiempo	02:46,6

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	02:58,0	178	40,1	1,12	1,68	110	2
400	03:00,0	180	38,6	1,11	1,73	120	3
600	02:50,0	170	39,5	1,18	1,79	132	4
800	02:48,0	168	39,7	1,19	1,80	144	4
1000	02:42,0	162	43,2	1,23	1,71	180	6
1200	02:36,0	156	44,3	1,28	1,74	192	9
1400	02:32,0	152	47,5	1,32	1,66	192	9
PROMEDIO	02:46,6	167	41,84	1,20	1,73	153	5

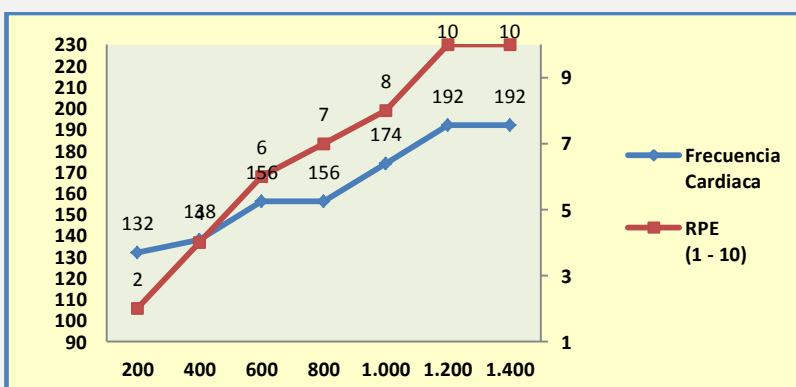
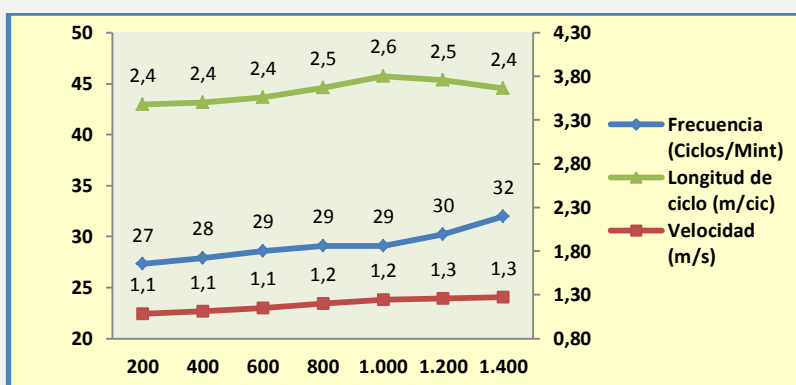


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	María Rico Meneses
Tiempo	02:48,9

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	03:04,0	184	27,3	1,09	2,39	132	2
400	03:00,0	180	27,9	1,11	2,39	138	4
600	02:54,0	174	28,6	1,15	2,41	156	6
800	02:47,0	167	29,1	1,20	2,47	156	7
1000	02:41,0	161	29,1	1,24	2,56	174	8
1200	02:39,0	159	30,2	1,26	2,50	192	10
1400	02:37,0	157	32	1,27	2,39	192	10
PROMEDIO	02:48,9	169	29,17	1,19	2,44	163	7

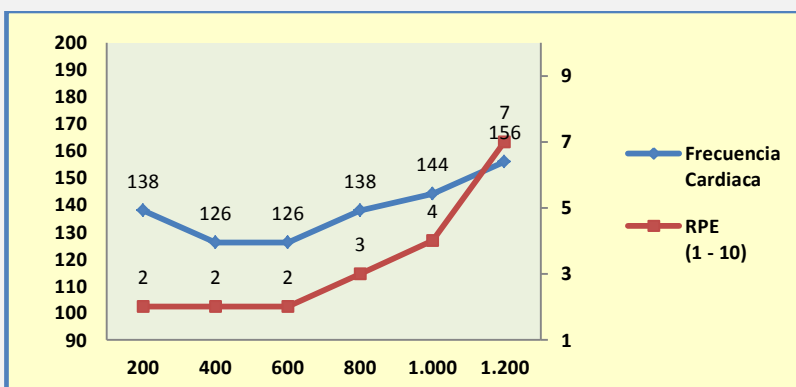
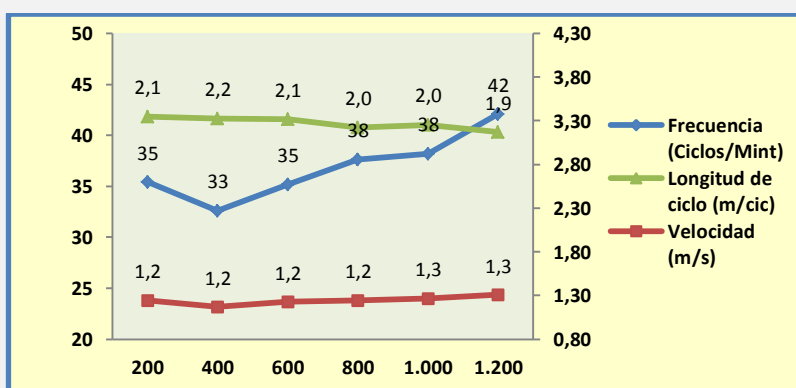


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Sara Romo Rivero
Tiempo	02:41,2

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	02:41,0	161	35,4	1,24	2,11	138	2
400	02:51,0	171	32,6	1,17	2,15	126	2
600	02:43,0	163	35,2	1,23	2,09	126	2
800	02:41,0	161	37,6	1,24	1,98	138	3
1000	02:38,0	158	38,2	1,27	1,99	144	4
1200	02:33,0	153	42,1	1,31	1,86	156	7
PROMEDIO	02:41,2	161	36,85	1,24	2,03	138	3

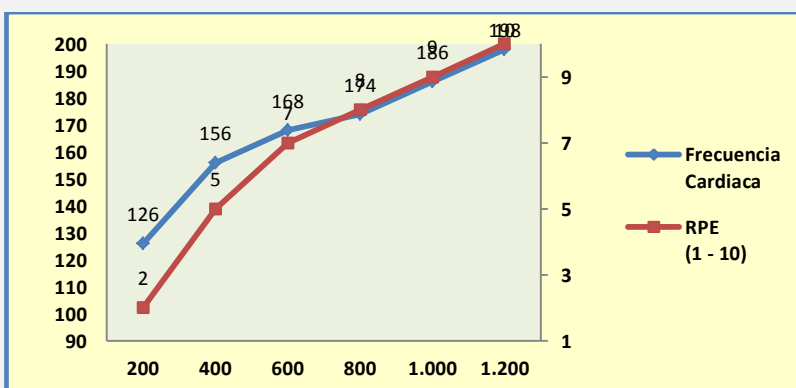
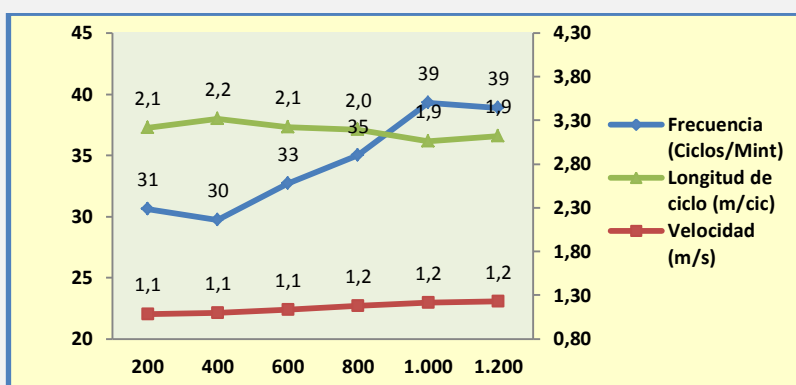


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Usoa Ostolazaba Zabala
Tiempo	02:53,3

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	03:04,0	184	30,6	1,09	2,13	126	2
400	03:02,0	182	29,7	1,10	2,22	156	5
600	02:56,0	176	32,7	1,14	2,09	168	7
800	02:50,0	170	35	1,18	2,02	174	8
1000	02:45,0	165	39,3	1,21	1,85	186	9
1200	02:43,0	163	38,9	1,23	1,89	198	10
PROMEDIO	02:53,3	173	34,37	1,16	2,03	168	7



PATROCINADORES PRINCIPALES

Informes Individuales. Test 5 minutos Ciclismo

Nombre: Carlos Brion Sampedro
Pulso Máx: 190
Wattios medios: 327

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Rodillo)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	147	123
	Z1b		4-5	UAE	213	145
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	245	168
	Z2b		7-8	UAN	278	175
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	294	183
	Z3b		10	VAM	327	190
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	360	sin_fc
	Z4b		-	AN2	376	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	458	sin_fc

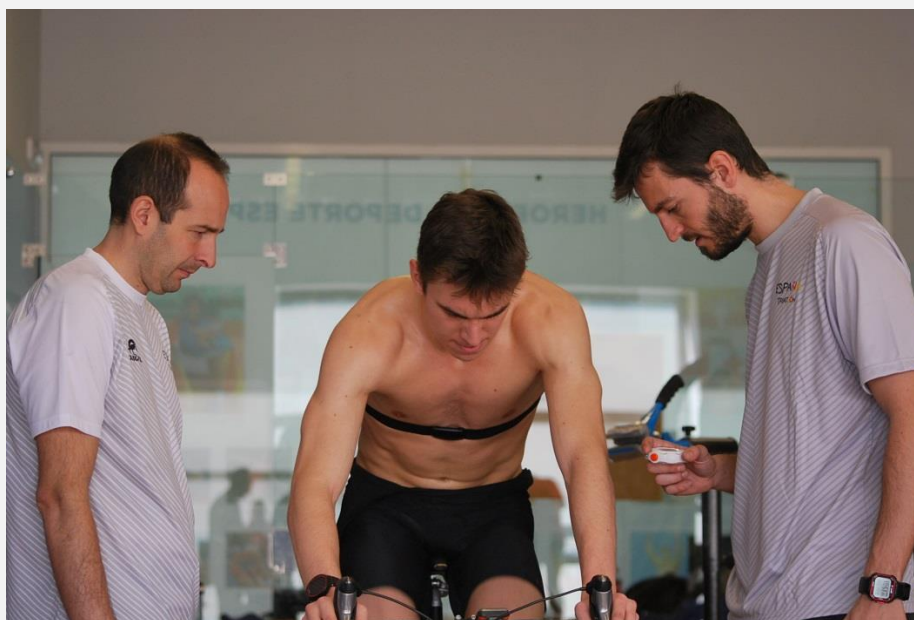


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Daniel Rodríguez Borreguero
Pulso Máx: 192
Wattios Medios: 342

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Rodillo)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	154	124
	Z1b		4-5	UAE	222	147
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	257	169
	Z2b		7-8	UAN	291	177
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	308	184
	Z3b		10	VAM	342	192
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	376	sin_fc
	Z4b		-	AN2	393	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	479	sin_fc

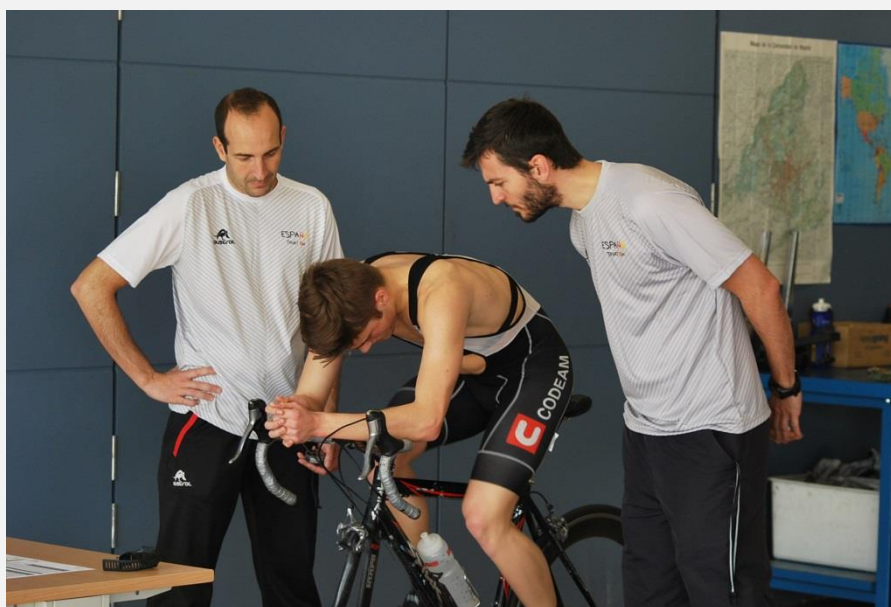


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Inaxio illarramendi Lizarreta
Pulso Máx: 190
Wattios Medios: 348

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Rodillo)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	157	123
	Z1b		4-5	UAE	226	145
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	261	168
	Z2b		7-8	UAN	296	175
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	313	183
	Z3b		10	VAM	348	190
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	383	sin_fc
	Z4b		-	AN2	400	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	487	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Víctor Souto Ramos
Pulso Máx: 188
Wattios Medios: 332

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Rodillo)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	149	122
	Z1b		4-5	UAE	216	144
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	249	166
	Z2b		7-8	UAN	282	173
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	299	181
	Z3b		10	VAM	332	188
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	365	sin_fc
	Z4b		-	AN2	382	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	465	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Gemma Lladrés Busch
Pulso Máx: 187
Wattios Medios: 238

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Rodillo)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	107	121
	Z1b		4-5	UAE	155	143
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	179	165
	Z2b		7-8	UAN	202	172
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	214	180
	Z3b		10	VAM	238	187
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	262	sin_fc
	Z4b		-	AN2	274	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	333	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón



Nombre: María Rico Meneses
Pulso Máx: 192
Wattios Medios: 271

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Rodillo)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	122	124
	Z1b		4-5	UAE	176	147
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	203	169
	Z2b		7-8	UAN	230	177
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	244	184
	Z3b		10	VAM	271	192
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	298	sin_fc
	Z4b		-	AN2	312	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	379	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón

austral

Región de Murcia

LaLiga 4Sports
LaLiga con el Deporte Español

TM
Grupo Inmobiliario

Cofidis

Nombre: Sara Romo Rivero
Pulso Máx: 184
Wattios Medios: 163

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Rodillo)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	73	120
	Z1b		4-5	UAE	106	141
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	122	163
	Z2b		7-8	UAN	139	170
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	147	177
	Z3b		10	VAM	163	184
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	179	sin_fc
	Z4b		-	AN2	187	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	228	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón



Nombre: Usoa Ostolazaba Zabala
Pulso Máx: 193
Wattios Medios: 245

Test 5 minutos al máximo
Bicicleta (Rodillo)

ZONAS	Zonas Entrenamiento	Descripción	RPE (Percepción subjetiva de esfuerzo)	ZONA	WATIOS	PULSO
Z1	Z1a	Entorno Umbral Aeróbico	3	REG	110	125
	Z1b		4-5	UAE	159	147
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	184	170
	Z2b		7-8	UAN	208	178
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	221	185
	Z3b		10	VAM	245	193
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	270	sin_fc
	Z4b		-	AN2	282	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	343	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón

