

Concentración Nacional 2016 _ Actuación 4

Federación Española de Triatlón _ Programa Nacional



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón



ÍNDICE. CONCENTRACIÓN NACIONAL 2016

Portada.....	Pág. 1
Índice.....	Pág. 2
Fotografía.....	Pág. 2
Descripción del programa.....	Pág. 3
Percepción subjetiva del esfuerzo (RPE).....	Pág. 4
Código de deportistas y técnicos.....	Pág. 5
Horarios.....	Pág. 6 - 7
Comparativas Grupales.....	Pág. 8 - 13
Test 1000m natación.....	Pág. 14 - 23
Test 5' en rodillo.....	Pág. 24 - 33
Test 3000m carrera.....	Pág. 34 - 43
Contraportada.....	Pág. 44



PATROCINADORES PRINCIPALES

Descripción del Programa. Concentración Nacional 2016

Organiza:

El PNTD de la Federación Española de Triatlón. Lugar: CAR CSD MADRID. Avda del Greco s/n. 28040 Madrid. Tlfno 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.
- Alejandro Zaragoza: Técnico grupo de Tecnificación de Madrid.
- Patricia Díaz: Técnico Concentración Nacional.
- 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:

- Natación: Test de 1000m.
- Bici: Test de 5 minutos en rodillo.
- Carrera a pie: Test 3000m en pista.

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 Oliver Vives
- 2M Guillem Montiel Moreno
- 3M Jorge González Mariño
- 4M José Ángel Hernández Lleo
- 5M Roger Mirabet Bullich

Categoría Femenina:

- 1F Andrea López Ramentol
- 2F Esther Gómez González
- 3F Iria Rodríguez Huertas
- 4F María Rico Meneses
- 5F Natalia Hidalgo Martínez

Técnicos:

- 1T Iñaki Arenal
- 2T Sergio de Torres
- 3T Alejandro Zaragoza
- 4T Patricia Díaz
- 5T Benito de Torres
- 6T Adrián Ruano



PATROCINADORES PRINCIPALES

Horarios

Domingo 19 de Junio

Tarde

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

Lunes 20 de Junio

Mañana

- 08:30 h. Desayuno.
- 11:00 h. Carrera a pie + técnica de carrera.
- 13:00 h. Comida y descanso.
- 14:00h. Reunión técnica

Tarde

- 18:30 h. Entrenamiento de natación + ejercicios posturales.
- 21:00 h. Cena y descanso.

Martes 21 de Junio

Mañana

- 08:00 h. Desayuno.
- 10:00 h. Entrenamiento de bici por terreno variado.
- 13:30 h. Comida y descanso.

Tarde

- 18:30 h. Entrenamiento de natación + ejercicios posturales.
- 21:00 h. Cena y descanso.

PATROCINADORES PRINCIPALES

Miércoles 22 Julio

Mañana

- 07:30 h. Desayuno.
- 10:30 h. Test de carrera 3km al máximo.
- 13:30 h. Comida y descanso.

Tarde

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

Jueves 23 Julio

Mañana

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

Tarde

- 17:30 h. Charla sobre transiciones.
- 19:00 h. Tarde libre. Paseo por Madrid.

Viernes 24 Julio

Mañana

- 08:00 h. Desayuno.
- 10:00 h. Entrenamiento de carrera
- 13:30 h. Comida y descanso.

Tarde

- 18:00 h. Entrenamiento de natación + ejercicios posturales.
- 21:00 h. Cena y descanso.

Sábado 25 Julio

Mañana

- 08:30 h. Desayuno.
- 10:00 h. Entrenamiento de bici.

Tarde

- 17:30 h. Entrenamiento de natación + ejercicios posturales.
- 21:00 h. Cena y descanso.

Domingo 26 Julio

Mañana

- 09:30 h. Entrenamiento de bici + carrera a pie.
- 13:00 h. Comida y final de la concentración

PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 1000 metros natación. Comparación Grupal Masculino

COMPARATIVA TEST 1000M NAT MASC	TIEMPO	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1M Carlos Oliver Vives	13:29,0	34,1	2,17	174	9
2M Guillem Montiel Moreno	11:42,0	39,6	2,16	180	8
3M Jorge González Mariño	11:42,0	42,3	2,02	198	9
4M José Ángel Hernández Lleo	12:42,0	35,3	2,23	174	8
5M Roger Mirabet Bullich	12:57,0	33,0	2,34	162	9
PROMEDIO	12:30,4	36,9	2,18	178	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 1000 metros natación. Comparación Grupal Femenino

COMPARATIVA TEST 1000M NAT FEMIN	TIEMPO	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1F Andrea López Ramentol	13:36,0	37,5	1,96	196	9
2F Esther Gómez González	13:19,0	34,5	2,18	188	9
3F Iria Rodríguez Huertas	13:22,0	34,1	2,19	138	9
4F María Rico Meneses	13:48,0	31,0	2,34	174	9
5F Natalia Hidalgo Martínez	13:37,0	40,7	1,80	198	8
PROMEDIO	13:25,7	35,4	2,11	174	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 5 minutos Ciclismo. Comparación Grupal Masculino

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Masculino; Bici (en 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 Oliver Vives	325	584	5,1	193	182	169	9
2M Guillem Montiel Moreno	293	388	5,6	190	178	153	10
3M Jorge González Mariño	260	308	4,7	196	178	160	9
4M José Ángel Hernández Lleo	306	406	4,9	195	180	150	9
5M Roger Mirabet Bullich	278	397	4,8	184	173	152	10
PROMEDIO	292	417	5,0	192	178	157	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 5 minutos Ciclismo. Comparación Grupal Femenino

COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Femenino; Bici (en 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 Andrea López Ramentol	227	369	4,9	183	174	164	10
2F Esther Gómez González	236	427	4,5	174	161	152	10
3F Iria Rodríguez Huertas	260	352	4,6	178	165	153	10
4F María Rico Meneses	285	382	4,3	194	185	168	10
5F Natalia Hidalgo Martínez	181	302	4,0	192	175	155	10
PROMEDIO	297	458	4,5	184	172	158	10



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 Máx	RPE
1M Carlos Oliver Vives	09:34,0	03:11,3	88,6	3,5	202	9
2M Guillem Montiel Moreno	09:20,0	03:06,7	95,7	3,4	200	10
3M Jorge González Mariño	09:34,0	03:11,3	93,1	3,4	213	10
4M José Ángel Hernández Lleo	09:33,0	03:11,0	83,1	3,8	198	8
5M Roger Mirabet Bullich	09:51,0	03:17,0	92,4	3,3	193	10
PROMEDIO	09:34,4	03:11,5	91	3,5	201	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 Máx	RPE
1F Andrea López Ramentol	11:18,0	03:46,0	89,5	3,0	198	9
2F Esther Gómez González	11:51,0	03:57,0	92,1	2,7	185	9
3F Iria Rodríguez Huertas	11:22,0	03:47,3	90,5	2,9	176	9
4F María Rico Meneses	11:17,0	03:45,7	83,8	3,2	202	8
5F Natalia Hidalgo Martínez	11:10,0	03:43,3	91,4	2,9	203	10
PROMEDIO	11:23,6	03:47,9	89	2,9	193	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 1000 metros natación. Informes individuales

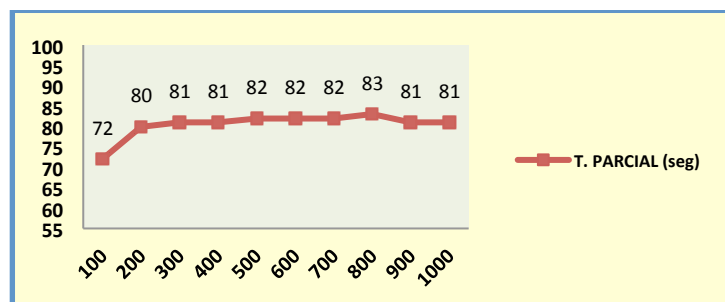
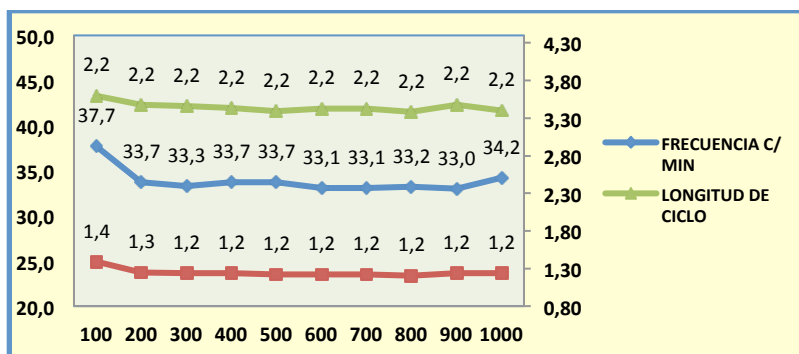
Nombre	Carlos Oliver Vives
Tiempo	01:20,1

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	01:12,0	37,7	1,39	2,21
200	01:20,0	33,7	1,25	2,23
300	01:21,0	33,3	1,23	2,22
400	01:21,0	33,7	1,23	2,20
500	01:22,0	33,7	1,22	2,17
600	01:22,0	33,1	1,22	2,21
700	01:22,0	33,1	1,22	2,21
800	01:23,0	33,2	1,20	2,18
900	01:21,0	33,0	1,23	2,24
1000	01:21,0	34,2	1,23	2,17
PROMEDIO	01:20,1	34,1	1,25	2,20

RPE: 9

Pulso Máx: 174



PATROCINADORES PRINCIPALES

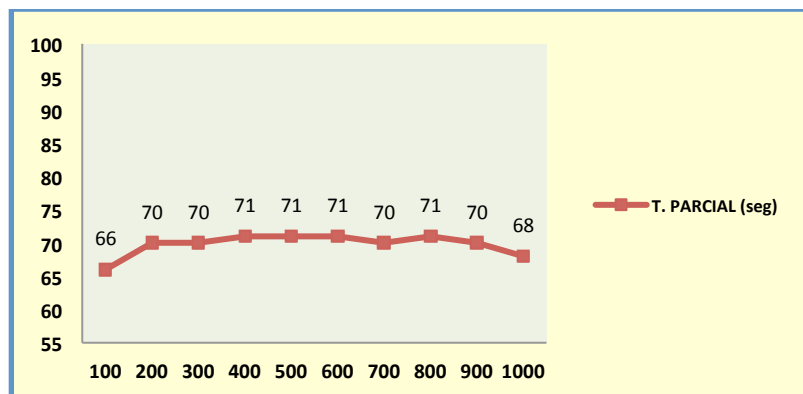
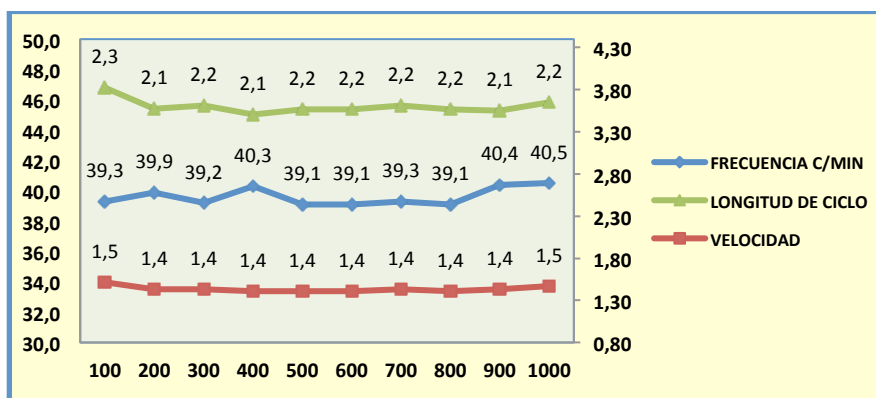
Nombre	Guillem Montiel Moreno
Tiempo	01:09,6

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	01:06,0	39,3	1,52	2,31
200	01:10,0	39,9	1,43	2,15
300	01:10,0	39,2	1,43	2,19
400	01:11,0	40,3	1,41	2,10
500	01:11,0	39,1	1,41	2,16
600	01:11,0	39,1	1,41	2,16
700	01:10,0	39,3	1,43	2,18
800	01:11,0	39,1	1,41	2,16
900	01:10,0	40,4	1,43	2,12
1000	01:08,0	40,5	1,47	2,18
PROMEDIO	01:09,6	39,6	1,44	2,18

RPE: 8

Pulso Máx: 180



PATROCINADORES PRINCIPALES

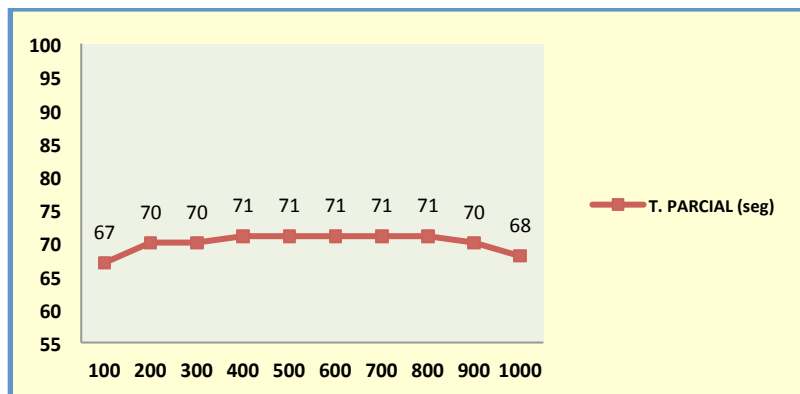
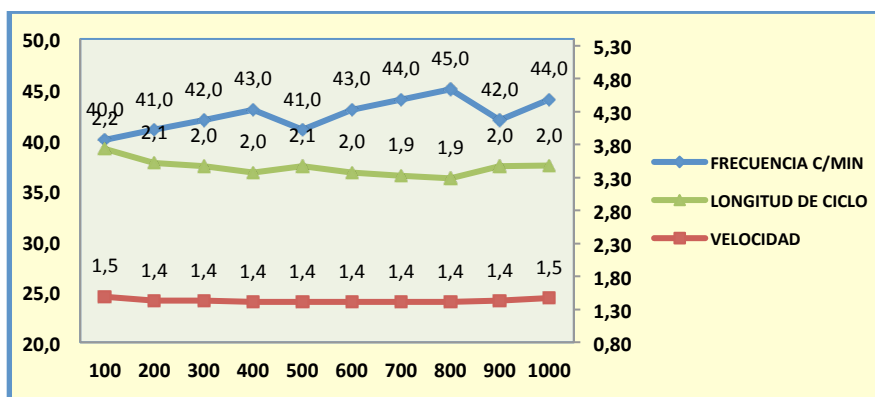
Nombre	Jorge González Mariño
Tiempo	01:09,9

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	01:07,0	40,0	1,49	2,24
200	01:10,0	41,0	1,43	2,09
300	01:10,0	42,0	1,43	2,04
400	01:11,0	43,0	1,41	1,97
500	01:11,0	41,0	1,41	2,06
600	01:11,0	43,0	1,41	1,97
700	01:11,0	44,0	1,41	1,92
800	01:11,0	45,0	1,41	1,88
900	01:10,0	42,0	1,43	2,04
1000	01:08,0	44,0	1,47	2,01
PROMEDIO	01:09,9	42,3	1,43	2,04

RPE: 9

Pulso Máx: 198



PATROCINADORES PRINCIPALES

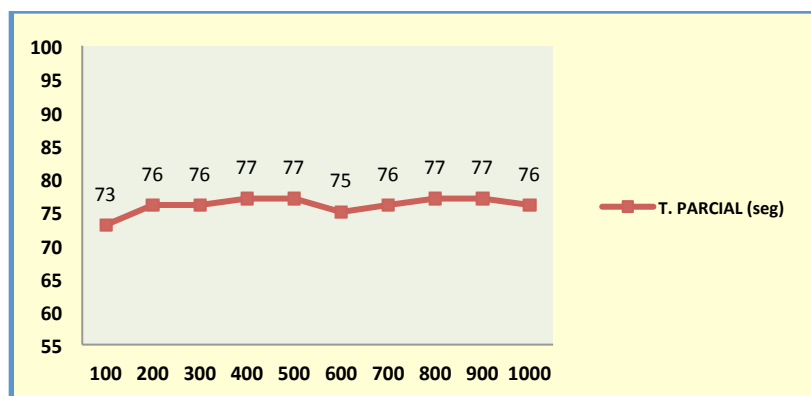
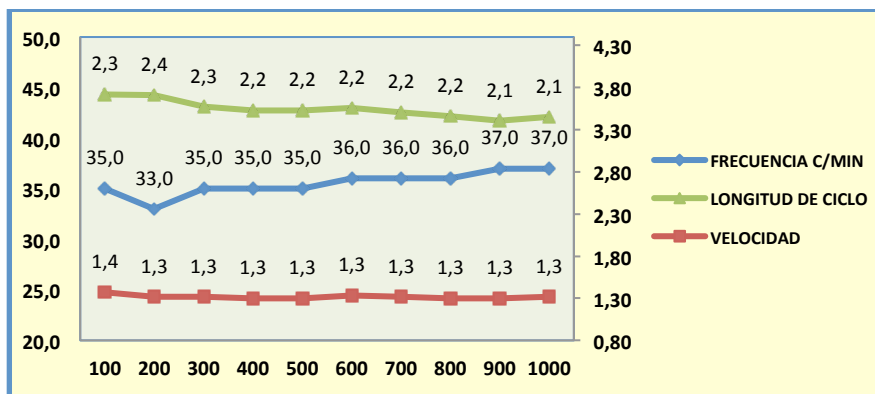
Nombre	José Ángel Hernández Lleo
Tiempo	01:15,8

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	01:13,0	35,0	1,37	2,35
200	01:16,0	33,0	1,32	2,39
300	01:16,0	35,0	1,32	2,26
400	01:17,0	35,0	1,30	2,23
500	01:17,0	35,0	1,30	2,23
600	01:15,0	36,0	1,33	2,22
700	01:16,0	36,0	1,32	2,19
800	01:17,0	36,0	1,30	2,16
900	01:17,0	37,0	1,30	2,11
1000	01:16,0	37,0	1,32	2,13
PROMEDIO	01:15,8	35,3	1,32	2,25

RPE: 8

Pulso Máx: 174



PATROCINADORES PRINCIPALES

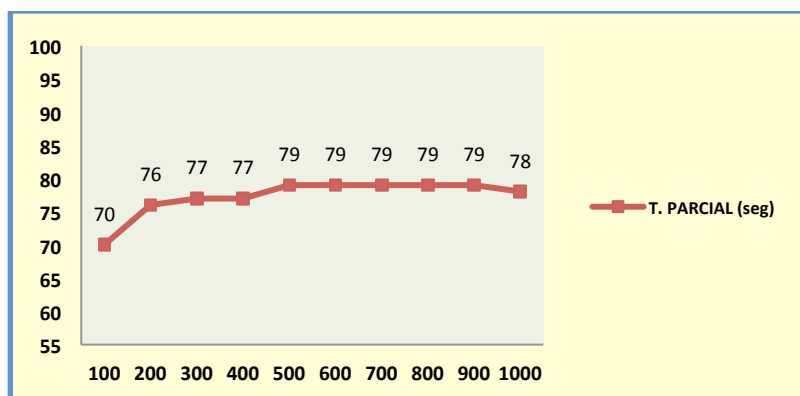
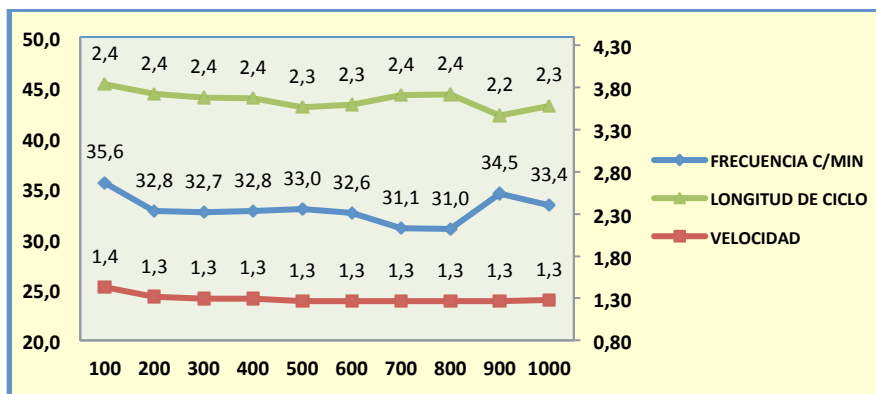
Nombre	Roger Mirabet Bullich
Tiempo	01:16,9

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	01:10,0	35,6	1,43	2,41
200	01:16,0	32,8	1,32	2,41
300	01:17,0	32,7	1,30	2,38
400	01:17,0	32,8	1,30	2,38
500	01:19,0	33,0	1,27	2,30
600	01:19,0	32,6	1,27	2,33
700	01:19,0	31,1	1,27	2,44
800	01:19,0	31,0	1,27	2,45
900	01:19,0	34,5	1,27	2,20
1000	01:18,0	33,4	1,28	2,30
PROMEDIO	01:16,9	33,0	1,30	2,37

RPE: 9

Pulso Máx: 162



PATROCINADORES PRINCIPALES

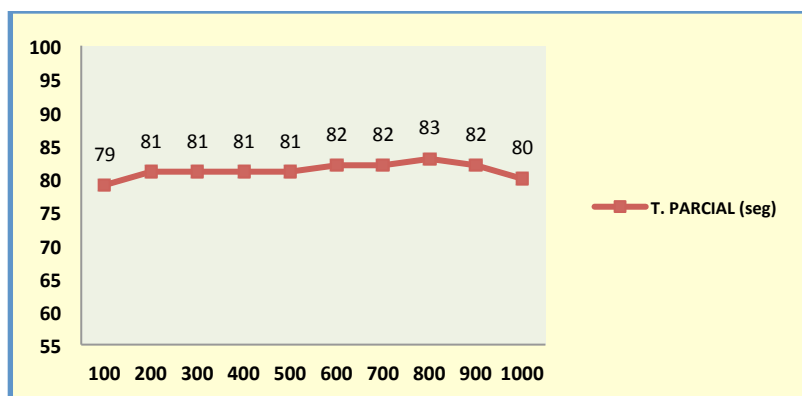
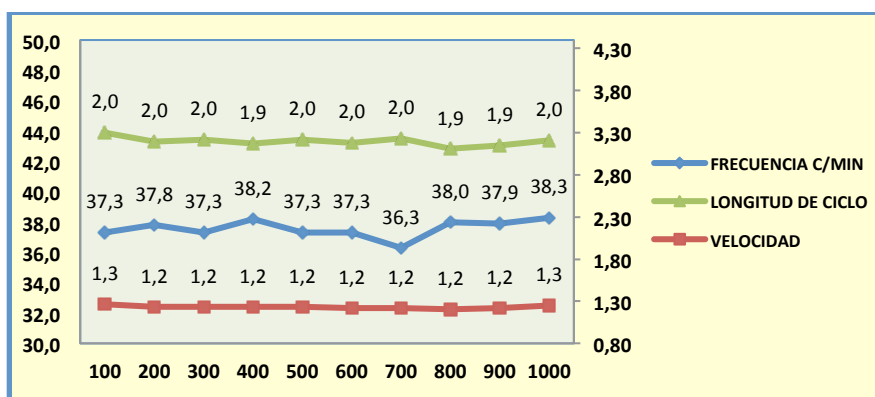
Nombre	Andrea López Ramentol
Tiempo	01:20,9

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	01:19,0	37,3	1,27	2,04
200	01:21,0	37,8	1,23	1,96
300	01:21,0	37,3	1,23	1,99
400	01:21,0	38,2	1,23	1,94
500	01:21,0	37,3	1,23	1,99
600	01:22,0	37,3	1,22	1,96
700	01:22,0	36,3	1,22	2,02
800	01:23,0	38,0	1,20	1,90
900	01:22,0	37,9	1,22	1,93
1000	01:20,0	38,3	1,25	1,96
PROMEDIO	01:20,9	37,5	1,24	1,98

RPE: 9

Pulso Máx: 196



PATROCINADORES PRINCIPALES

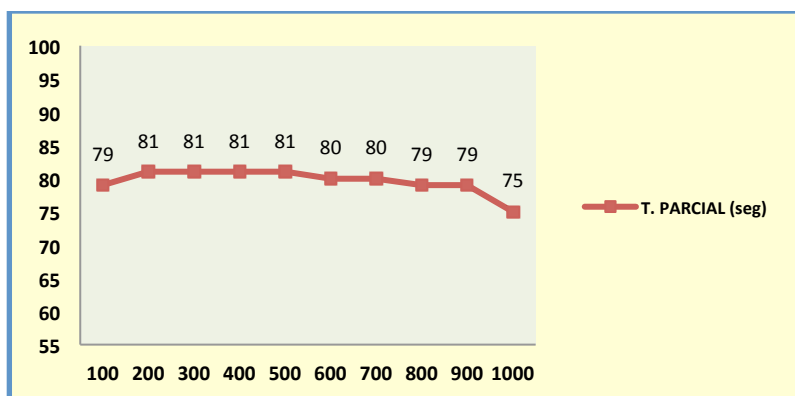
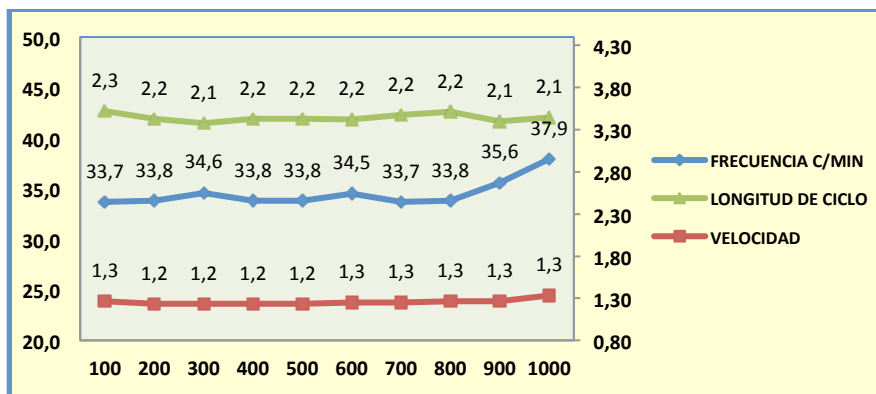
Nombre	Esther Gómez González
Tiempo	01:19,7

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	01:19,0	33,7	1,27	2,25
200	01:21,0	33,8	1,23	2,19
300	01:21,0	34,6	1,23	2,14
400	01:21,0	33,8	1,23	2,19
500	01:21,0	33,8	1,23	2,19
600	01:20,0	34,5	1,25	2,17
700	01:20,0	33,7	1,25	2,23
800	01:19,0	33,8	1,27	2,25
900	01:19,0	35,6	1,27	2,13
1000	01:15,0	37,9	1,33	2,11
PROMEDIO	01:19,7	34,5	1,25	2,18

RPE: 9

Pulso Máx: 188



PATROCINADORES PRINCIPALES

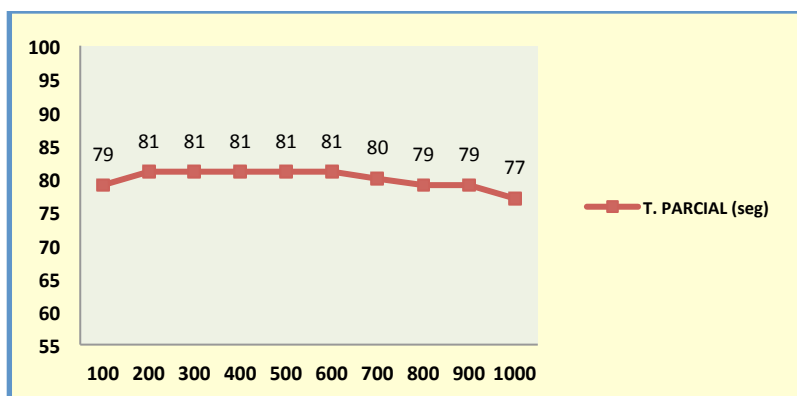
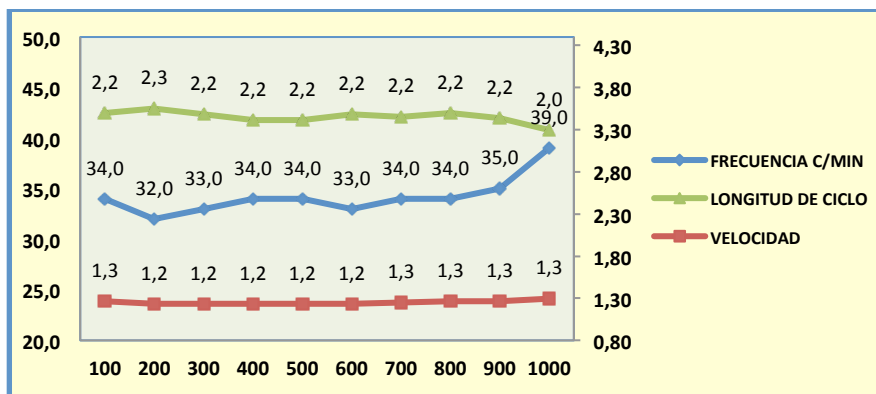
Nombre	Iria Rodríguez Huertas
Tiempo	01:20,1

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	01:19,0	34,0	1,27	2,23
200	01:21,0	32,0	1,23	2,31
300	01:21,0	33,0	1,23	2,24
400	01:21,0	34,0	1,23	2,18
500	01:21,0	34,0	1,23	2,18
600	01:21,0	33,0	1,23	2,24
700	01:20,0	34,0	1,25	2,21
800	01:19,0	34,0	1,27	2,23
900	01:19,0	35,0	1,27	2,17
1000	01:17,0	39,0	1,30	2,00
PROMEDIO	01:20,1	34,1	1,25	2,20

RPE: 9

Pulso Máx: 138



PATROCINADORES PRINCIPALES

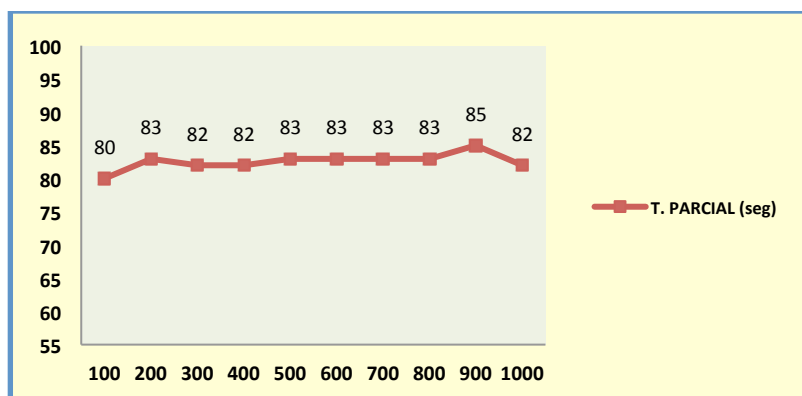
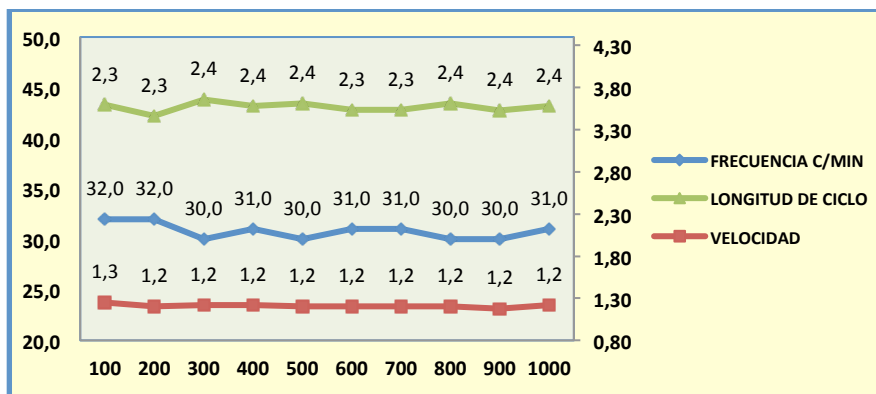
Nombre	María Rico Meneses
Tiempo	01:22,2

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	01:20,0	32,0	1,25	2,34
200	01:23,0	32,0	1,20	2,26
300	01:22,0	30,0	1,22	2,44
400	01:22,0	31,0	1,22	2,36
500	01:23,0	30,0	1,20	2,41
600	01:23,0	31,0	1,20	2,33
700	01:23,0	31,0	1,20	2,33
800	01:23,0	30,0	1,20	2,41
900	01:25,0	30,0	1,18	2,35
1000	01:22,0	31,0	1,22	2,36
PROMEDIO	01:22,2	31,0	1,22	2,35

RPE: 9

Pulso Máx: 174



PATROCINADORES PRINCIPALES

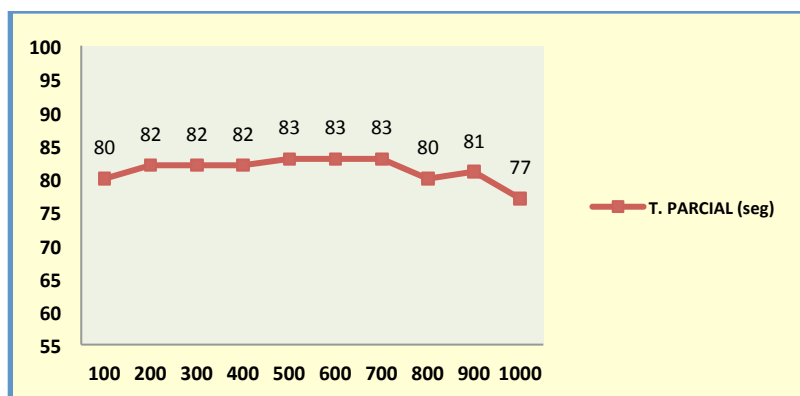
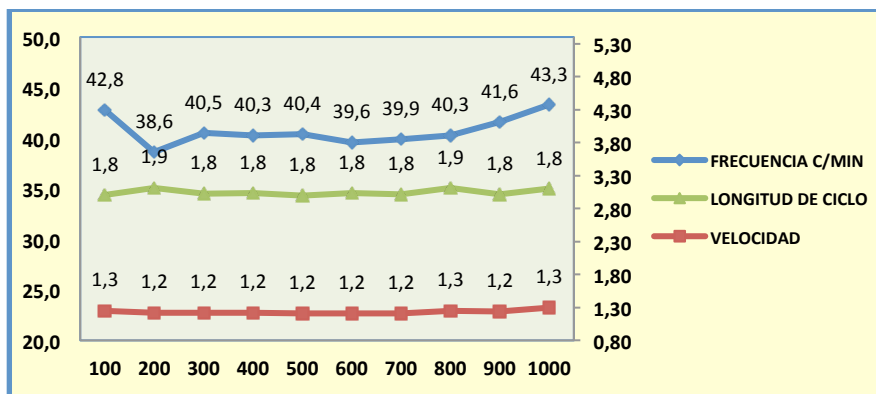
Nombre	Natalia Hidalgo Martínez
Tiempo	01:21,5

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	01:20,0	42,8	1,25	1,75
200	01:22,0	38,6	1,22	1,90
300	01:22,0	40,5	1,22	1,81
400	01:22,0	40,3	1,22	1,82
500	01:23,0	40,4	1,20	1,79
600	01:23,0	39,6	1,20	1,83
700	01:23,0	39,9	1,20	1,81
800	01:20,0	40,3	1,25	1,86
900	01:21,0	41,6	1,23	1,78
1000	01:17,0	43,3	1,30	1,80
PROMEDIO	01:21,5	40,7	1,23	1,81

RPE: 8

Pulso Máx: 198



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 5 minutos en bici. Informes individuales

Nombre: Carlos Oliver Vives
Pulso Máx: 193
Wattios Medios: 325

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	146	132
	Z1b		4-5	UAE	211	147
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	244	167
	Z2b		7-8	UAN	276	175
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	293	182
	Z3b		10	VAM	325	193
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	358	sin_fc
	Z4b		-	AN2	374	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	455	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Guillem Montiel Moreno
Pulso Máx: 190
Wattios Medios: 293

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	132	130
	Z1b		4-5	UAE	190	145
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	220	165
	Z2b		7-8	UAN	249	172
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	264	180
	Z3b		10	VAM	293	190
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	322	sin_fc
	Z4b		-	AN2	337	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	410	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Jorge González Mariño
Pulso Máx: 196
Wattios Medios: 260

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	117	134
	Z1b		4-5	UAE	169	150
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	195	170
	Z2b		7-8	UAN	221	177
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	234	185
	Z3b		10	VAM	260	196
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	286	sin_fc
	Z4b		-	AN2	299	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	364	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: José Ángel Hernández Lleo
Pulso Máx: 195
Wattios Medios: 306

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	138	133
	Z1b		4-5	UAE	199	149
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	230	169
	Z2b		7-8	UAN	260	177
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	275	184
	Z3b		10	VAM	306	195
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	337	sin_fc
	Z4b		-	AN2	352	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	428	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Roger Mirabet Bullich
Pulso Máx: 184
Wattios Medios: 278

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	125	127
	Z1b		4-5	UAE	181	141
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	209	160
	Z2b		7-8	UAN	236	167
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	250	174
	Z3b		10	VAM	278	184
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	306	sin_fc
	Z4b		-	AN2	320	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	389	sin_fc

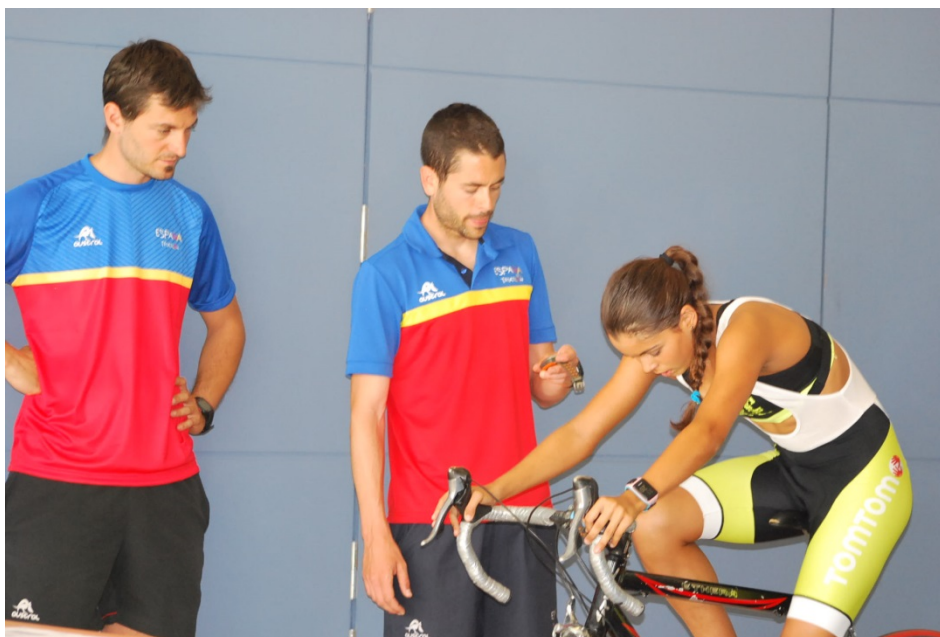


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Andrea López Ramentol
Pulso Máx: 183
Wattios Medios: 227

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	102	126
	Z1b		4-5	UAE	148	140
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	170	159
	Z2b		7-8	UAN	193	166
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	204	173
	Z3b		10	VAM	227	183
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	250	sin_fc
	Z4b		-	AN2	261	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	318	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Esther Gómez González
Pulso Máx: 174
Wattios Medios: 236

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	106	121
	Z1b		4-5	UAE	153	134
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	177	151
	Z2b		7-8	UAN	201	158
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	212	165
	Z3b		10	VAM	236	174
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	260	sin_fc
	Z4b		-	AN2	271	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	330	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Iria Rodríguez Huertas
Pulso Máx: 178
Wattios Medios: 260

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	117	123
	Z1b		4-5	UAE	169	137
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	195	155
	Z2b		7-8	UAN	221	162
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	234	168
	Z3b		10	VAM	260	178
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	286	sin_fc
	Z4b		-	AN2	299	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	364	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: María Rico Meneses
Pulso Máx: 194
Wattios Medios: 285

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	128	133
	Z1b		4-5	UAE	185	148
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	214	168
	Z2b		7-8	UAN	242	176
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	257	183
	Z3b		10	VAM	285	194
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	314	sin_fc
	Z4b		-	AN2	328	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	399	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Natalia Hidalgo Martínez
Pulso Máx: 192
Wattios Medios: 181

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	81	132
	Z1b		4-5	UAE	118	147
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	136	166
	Z2b		7-8	UAN	154	174
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	163	181
	Z3b		10	VAM	181	192
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	199	sin_fc
	Z4b		-	AN2	208	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	253	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón



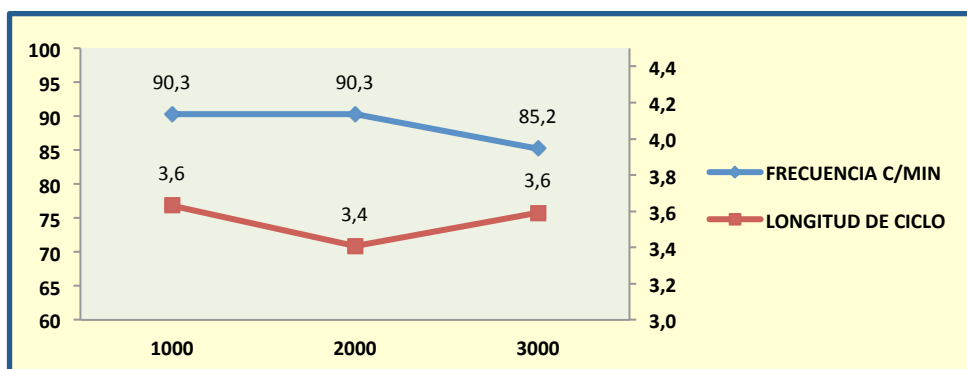
Test 3000 metros carrera a pie. Informes individuales

Nombre	Carlos Oliver Vives		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:34,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:03,0	183	90,3	3,6
2000	03:15,0	195	90,3	3,4
3000	03:16,0	196	85,2	3,6
PROMEDIO	09:34,0	191	88,6	3,5

RPE: 9

Pulso Máx: 202



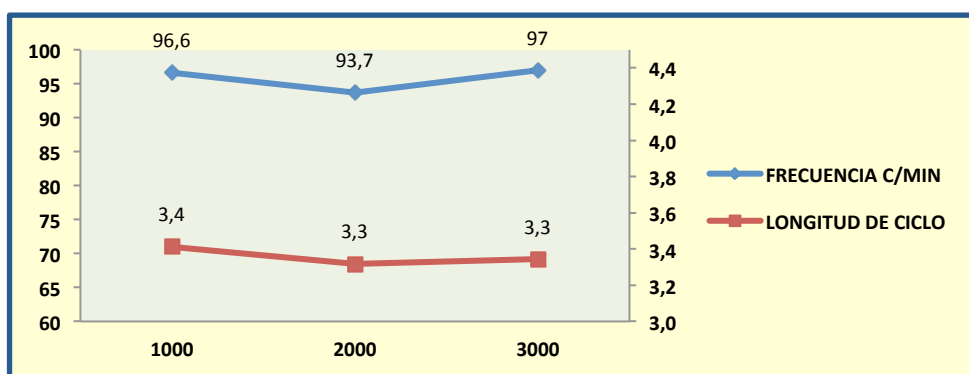
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Guillem Montiel Moreno		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:20,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:02,0	182	96,6	3,4
2000	03:13,0	193	93,7	3,3
3000	03:05,0	185	97	3,3
PROMEDIO	09:20,0	187	95,8	3,4

RPE: 10

Pulso Máx: 200



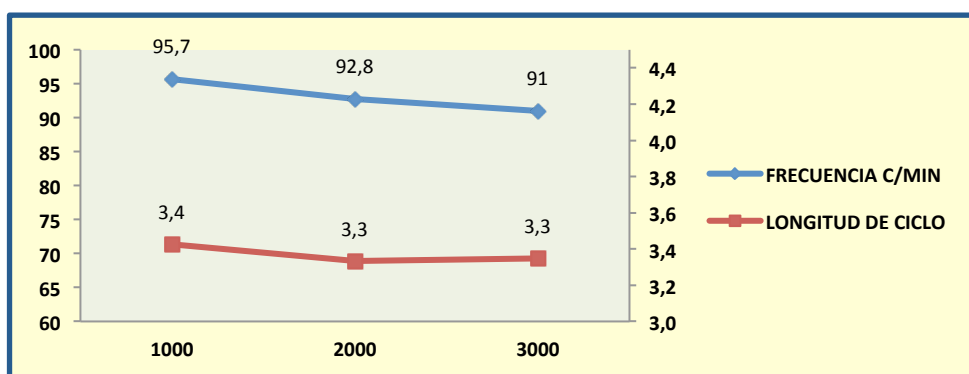
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Jorge González Mariño	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:34,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:03,0	183	95,7	3,4
2000	03:14,0	194	92,8	3,3
3000	03:17,0	197	91	3,3
PROMEDIO	09:34,0	191	93,2	3,4

RPE: 10

Pulso Máx: 213



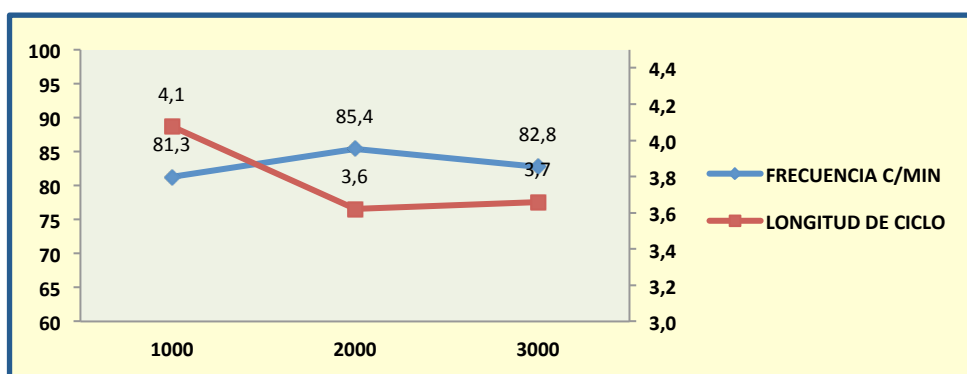
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	José Ángel Hernández Lleo	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:33,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:01,0	181	81,3	4,1
2000	03:14,0	194	85,4	3,6
3000	03:18,0	198	82,8	3,7
PROMEDIO	09:33,0	191	83,2	3,8

RPE: 8

Pulso Máx: 198



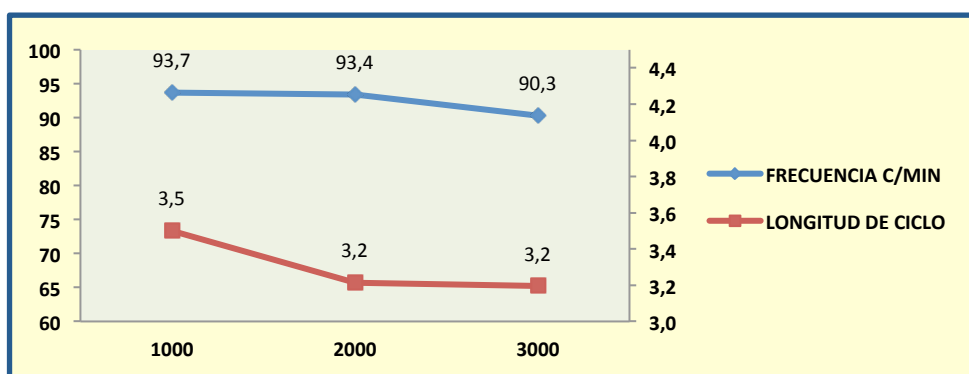
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Roger Mirabet Bullich		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:51,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:03,0	183	93,7	3,5
2000	03:20,0	200	93,4	3,2
3000	03:28,0	208	90,3	3,2
PROMEDIO	09:51,0	197	92,5	3,3

RPE: 10

Pulso Máx: 193



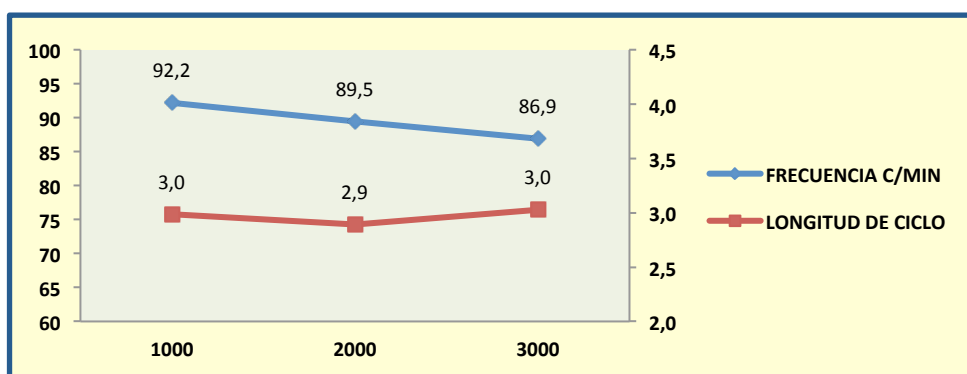
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Andrea López Ramentol		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:18,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:38,0	218	92,2	3,0
2000	03:52,0	232	89,5	2,9
3000	03:48,0	228	86,9	3,0
PROMEDIO	11:18,0	226	89,5	3,0

RPE: 9

Pulso Máx: 198



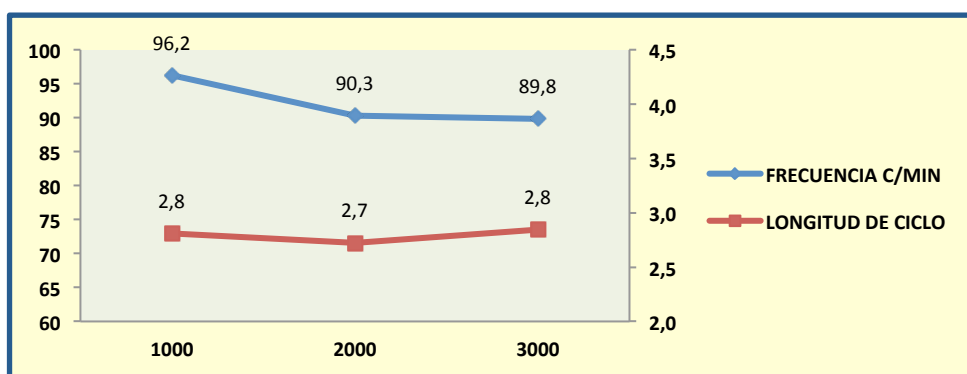
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Esther Gómez González		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:41,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:42,0	222	96,2	2,8
2000	04:04,0	244	90,3	2,7
3000	03:55,0	235	89,8	2,8
PROMEDIO	11:41,0	234	92,1	2,8

RPE: 9

Pulso Máx: 185



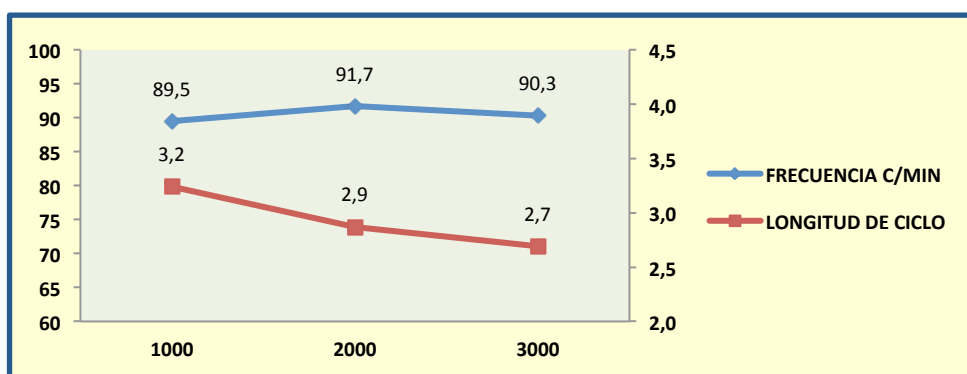
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Iria Rodríguez Huertas		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:22,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:27,0	207	89,5	3,2
2000	03:48,0	228	91,7	2,9
3000	04:07,0	247	90,3	2,7
PROMEDIO	11:22,0	227	90,5	2,9

RPE: 9

Pulso Máx: 176



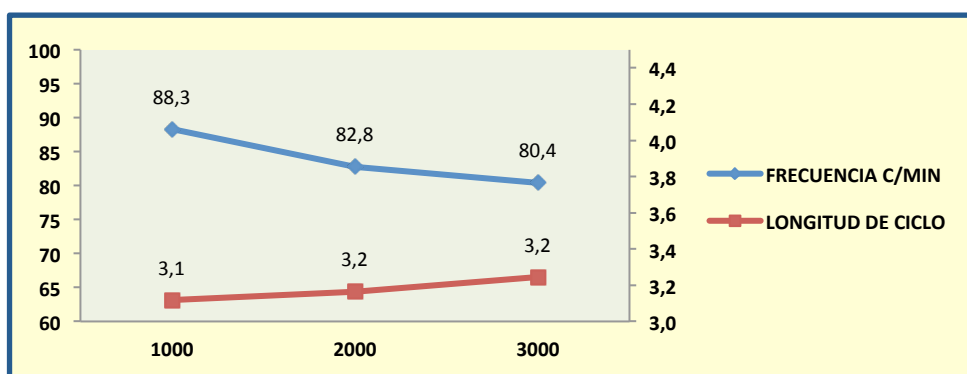
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	María Rico Meneses		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:17,0		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:38,0	218	88,3	3,1
2000	03:49,0	229	82,8	3,2
3000	03:50,0	230	80,4	3,2
PROMEDIO	11:17,0	226	83,8	3,2

RPE: 8

Pulso Máx: 202



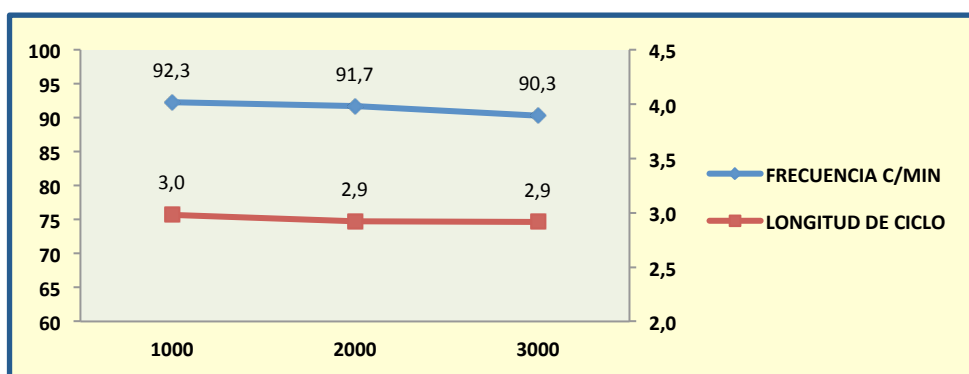
PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Natalia Hidalgo Martínez	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:10,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO
1000	03:38,0	218	92,3	3,0
2000	03:44,0	224	91,7	2,9
3000	03:48,0	228	90,3	2,9
PROMEDIO	11:10,0	223	91,4	2,9

RPE: 10

Pulso Máx: 203



PATROCINADORES PRINCIPALES



PATROCINADORES PRINCIPALES