

Concentración Youth 2016 _ Actuación 2

Federación Española de Triatlón _ Programa Nacional



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón



LaLiga con
el Deporte
Español



ÍNDICE. CONCENTRACIÓN YOUTH 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 Youth 2016

Organiza:

El PNTD de la Federación Española de Triatlón. Lugar: CAR CSD MADRID. Avda del Greco s/n. 28040 Madrid. Tlfn 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 youth.

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 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.

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 Álvaro Bernal Hernández
- 2M Ángel Sánchez Carrera
- 3M Cristian Dragomir
- 4M Jorge González Mariño

Categoría Femenina:

- 1F Iria Rodríguez Huertas
- 2F Natalia Hidalgo Martínez
- 3F Nerea Berasategui Plazaola
- 4F Rebeca Rajky

Técnicos:

- 1T Sergio de Torres
- 2T Alejandro Zaragoza
- 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 Masculino

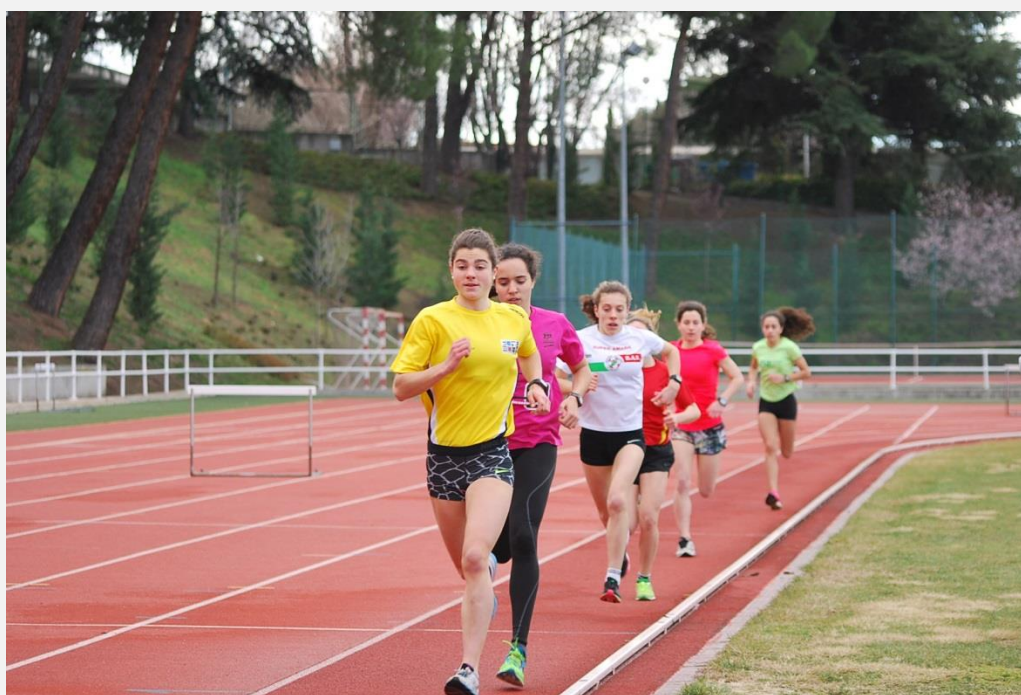
COMPARATIVA TEST 3000M MASCULINO CARRERA RITMO LIBRE	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1M Álvaro Bernal Hernández	09:59,0	03:19,7	87,4	3,4	198	9
2M Ángel Sánchez Carrera	09:45,0	03:15,0	85,9	3,6	209	9
3M Cristian Dragomir	09:59,0	03:19,7	87,0	3,5	175	9
4M Jorge González Mariño	09:52,0	03:17,3	87,4	3,5	205	9
PROMEDIO	09:53,7	03:17,9	87	3,5	197	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 3000 metros Carrera a pie. Comparación Grupal Femenino

COMPARATIVA TEST 3000M FEMENINO CARRERA RITMO LIBRE	TIEMPO	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1F Iria Rodríguez Huertas	10:30,0	03:30,7	88,2	3,2	185	9
2F Natalia Hidalgo Martínez	11:42,0	03:54,0	92,9	2,8	196	9
3F Nerea Berasategui Plazaola	13:08,0	04:22,7	87,6	2,6	210	10
4F Rebeca Rajky	Lesión					
PROMEDIO	11:46,7	03:55,8	90	2,9	197	9



PATROCINADORES PRINCIPALES

Test 8x200 metros Natación. Comparación Grupal Masculino

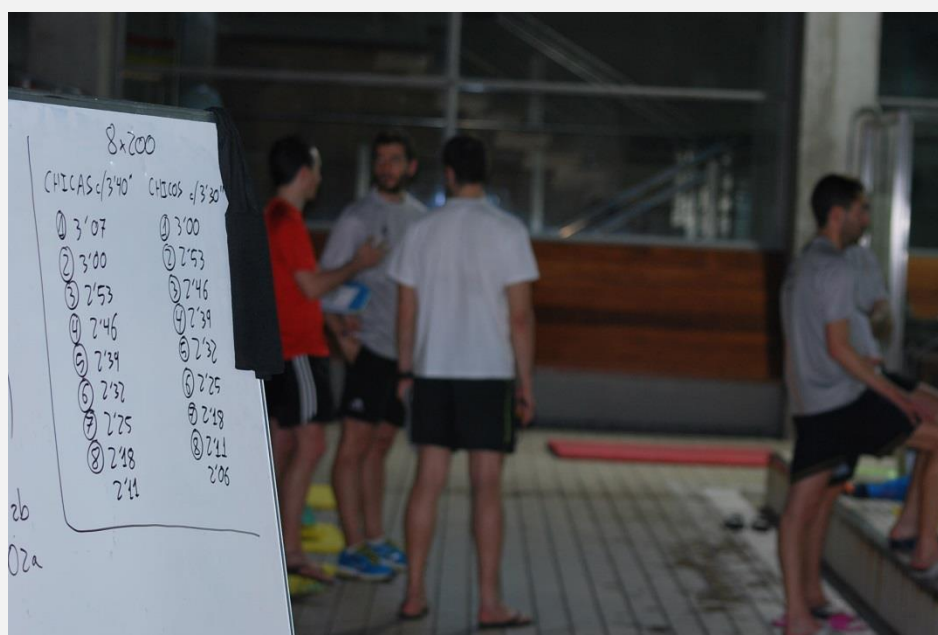
COMPARATIVA TEST 8X200M MASC NATC c/3'30'' (3:00, 2:53, 2:46, 2:39, 2:32, 2:25, 2:18, 2:11, 2:06)	Tiempo Mejor 200	Frecuencia (Cic/Min)	Longitud de ciclo (m/cic)	Frecuencia Cardíaca Máx	RPE (1 - 10)
1M Álvaro Bernal Hernández	02:15,0	41,1	2,16	210	10
2M Ángel Sánchez Carrera	02:13,0	41,2	2,19	205	10
3M Cristian Dragomir	02:30,0	41,1	1,95	180	9
4M Jorge González Mariño	02:11,0	43,4	2,11	210	9
PROMEDIO	02:17,2	41,7	2,1	201	10



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 Iria Rodríguez Huertas	02:25,0	36,0	2,30	174	9
2F Natalia Hidalgo Martínez	02:36,0	44,5	1,73	180	9
3F Nerea Berasategui Plazaola	02:34,0	36,4	2,14	180	9
4F Rebeca Rajky	02:39,0	40,1	1,88	132	8
PROMEDIO	02:33,5	39,2	2,01	167	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 Álvaro Bernal Hernández	308	423	4,5	207	190	182	10
2M Ángel Sánchez Carrera	306	386	4,6	195	180	165	10
3M Cristian Dragomir	236	329	4,3	182	174	151	10
4M Jorge González Mariño	253	336	4,6	201	186	172	10
PROMEDIO	276	369	4,5	196	183	168	10

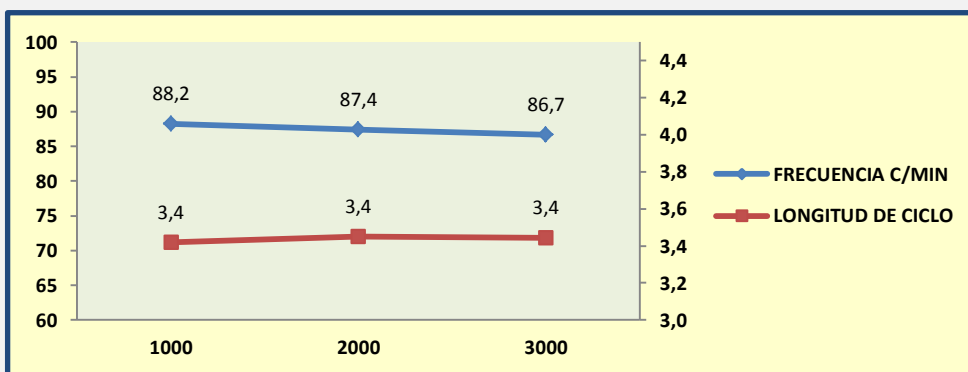
COMPARATIVA TEST 5 minutos al máximo Femenino; Bici (rodillo)	Potencia Media (W)	Potencia Máxima (W)	Wattios kg (P.Media/kg)	F. Cardíaca Máx	F. Cardíaca Med	F. Cardíaca al minuto	RPE (1-10)
1F Iria Rodríguez Huertas	247	338	4,1	180	170	156	9
2F Natalia Hidalgo Martínez	175	271	3,8	193	186	163	10
3F Nerea Berasategui	202	310	4,4	208	199	182	10
4F Rebeca Rajky	217	255	4,0	199	190	174	10
PROMEDIO	210	294	4,1	195	186	169	10

PATROCINADORES PRINCIPALES

Informes Individuales. Test 3000 metros Carrera a Pie

Nombre	Álvaro Bernal Hernández	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:59,0	

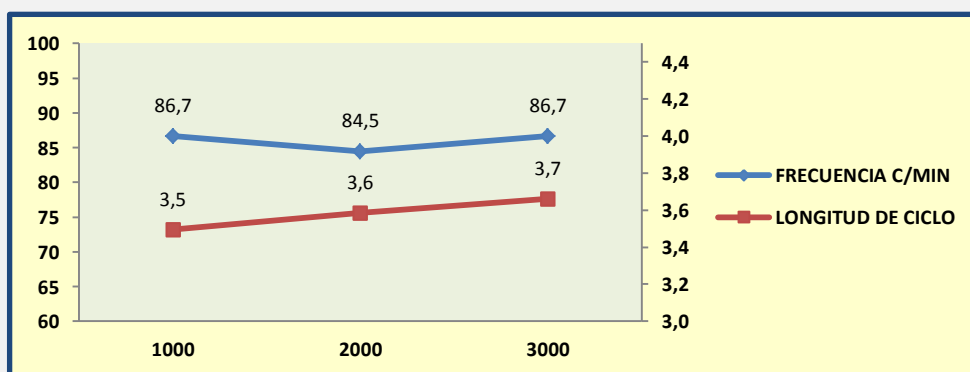
PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:19,0	88,2	3,4	RPE: 9
2000	03:19,0	87,4	3,4	
3000	03:21,0	86,7	3,4	
PROMEDIO	09:59,0	87,4	3,4	Pulso Máx: 198



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Ángel Sánchez Carrera	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:45,0	

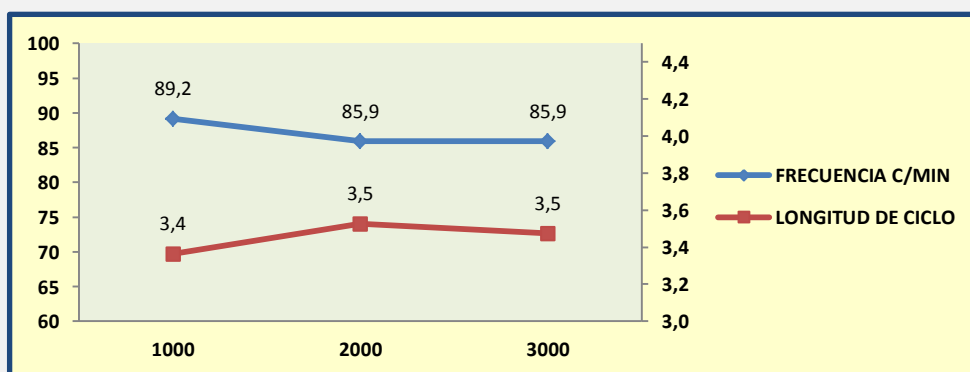
PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:18,0	86,7	3,5	RPE: 9
2000	03:18,0	84,5	3,6	
3000	03:09,0	86,7	3,7	Pulso Máx: 209
PROMEDIO	09:45,0	85,9	3,6	



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Cristian Dragomir		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:59,0		

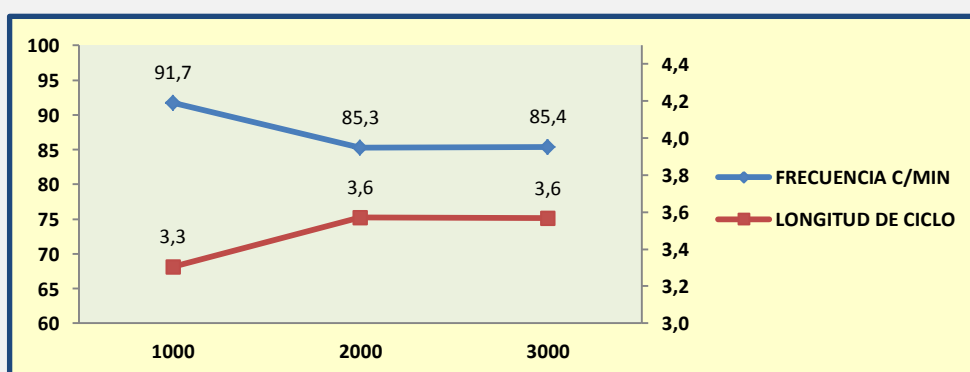
PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:20,0	89,2	3,4	RPE: 9
2000	03:18,0	85,9	3,5	
3000	03:21,0	85,9	3,5	
PROMEDIO	09:59,0	87,0	3,5	Pulso Máx: 175



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Jorge González Mariño	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	09:52,0	

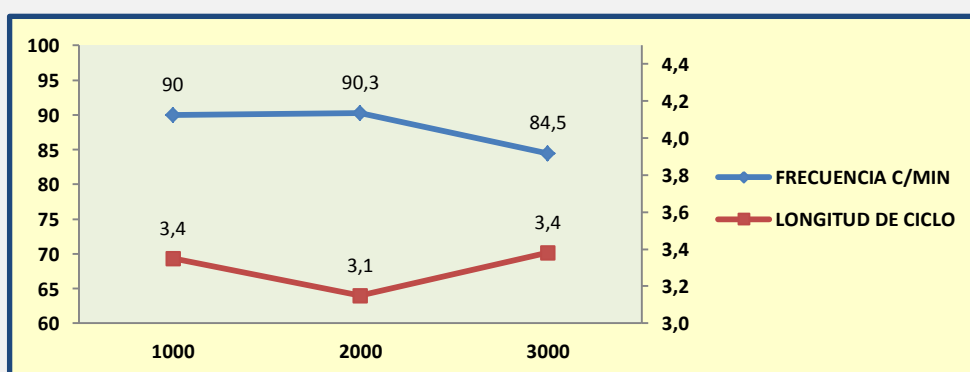
PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:18,0	91,7	3,3	RPE: 9
2000	03:17,0	85,3	3,6	
3000	03:17,0	85,4	3,6	Pulso Máx: 205
PROMEDIO	09:52,0	87,4	3,5	



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Iria Rodríguez Huertas		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	10:20,0		

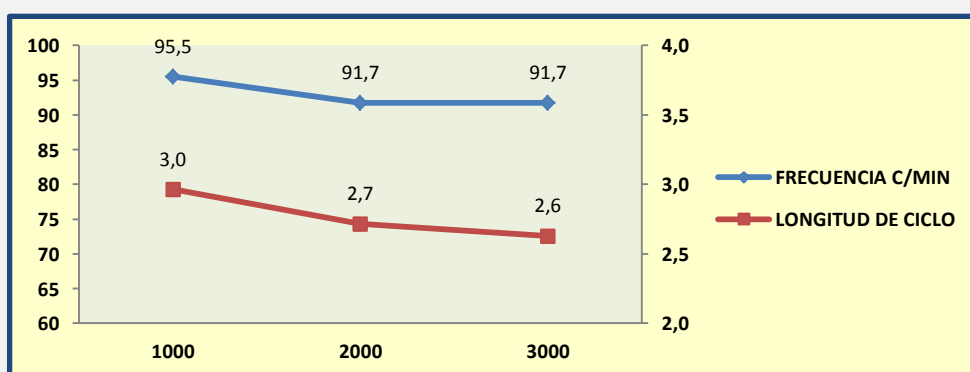
PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:19,0	90	3,4	
2000	03:31,0	90,3	3,1	RPE: 9
3000	03:40,0	84,5	3,4	
PROMEDIO	10:30,0	88,2	3,3	Pulso Máx: 185



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Natalia Hidalgo Martínez		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:42,0		

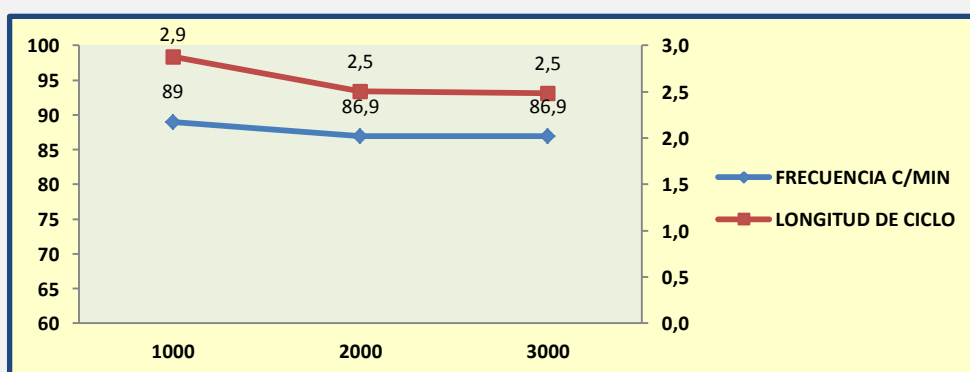
PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:32,0	95,5	3,0	RPE: 9
2000	04:01,0	91,7	2,7	
3000	04:09,0	91,7	2,6	
PROMEDIO	11:42,0	92,9	2,8	Pulso Máx: 196



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Nerea Berasategui Plazaola	Análisis 3000m Carrera
Tiempo	13:08,0	

PARCIALES	T. PARCIAL	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	03:54,0	89,0	2,9	RPE: 10
2000	04:36,0	86,9	2,5	
3000	04:38,0	86,9	2,5	
PROMEDIO	13:08,0	87,6	2,6	Pulso Máx: 210



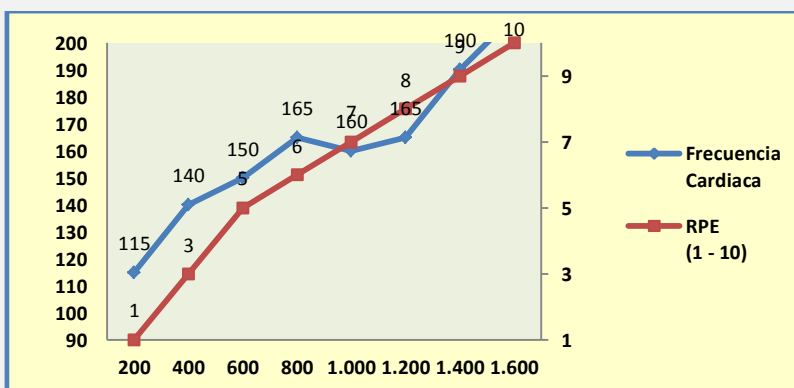
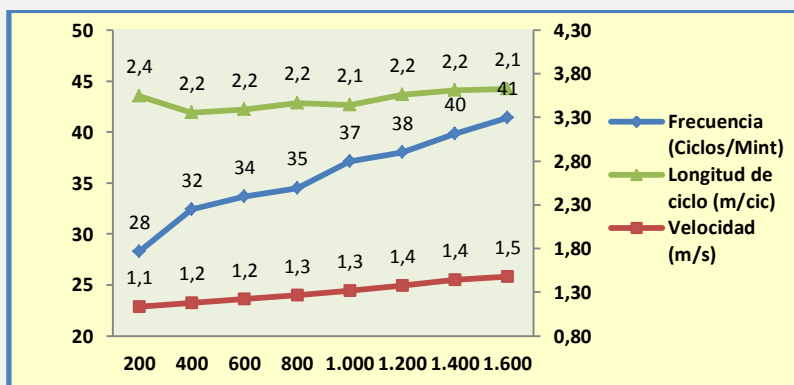
PATROCINADORES PRINCIPALES

Informes Individuales. Test 8x200 metros Natación

Nombre	Álvaro Bernal Hernández
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	28,3	1,14	2,41	115	1
400	02:50,0	170	32,4	1,18	2,18	140	3
600	02:44,0	164	33,7	1,22	2,17	150	5
800	02:38,0	158	34,5	1,27	2,20	165	6
1000	02:32,0	152	37,1	1,32	2,13	160	7
1200	02:25,0	145	38	1,38	2,18	165	8
1400	02:19,0	139	39,8	1,44	2,17	190	9
1600	02:15,0	135	41,4	1,48	2,15	210	10
PROMEDIO	02:34,9	155	35,65	1,30	2,20	162	6

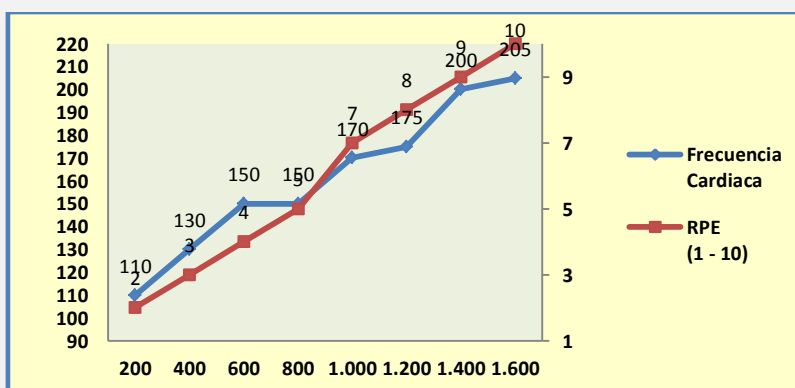
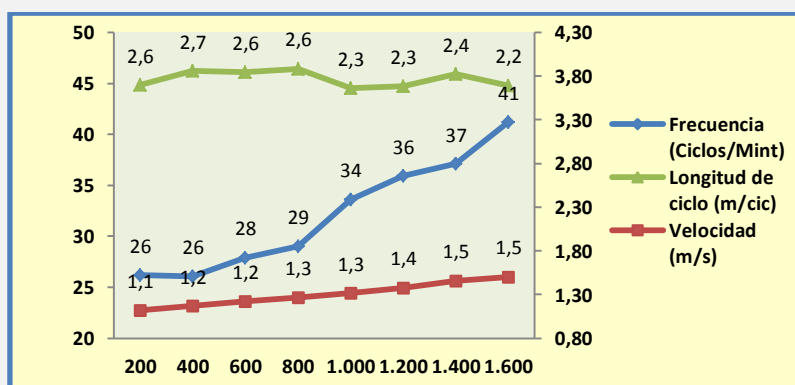


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Ángel Sánchez Carrera
Tiempo	02:34,8

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	02:58,0	178	26,2	1,12	2,57	110	2
400	02:51,0	171	26,1	1,17	2,69	130	3
600	02:44,0	164	27,9	1,22	2,62	150	4
800	02:38,0	158	29	1,27	2,62	150	5
1000	02:32,0	152	33,6	1,32	2,35	170	7
1200	02:25,0	145	35,9	1,38	2,31	175	8
1400	02:17,0	137	37,1	1,46	2,36	200	9
1600	02:13,0	133	41,2	1,50	2,19	205	10
PROMEDIO	02:34,8	155	32,13	1,30	2,46	161	6

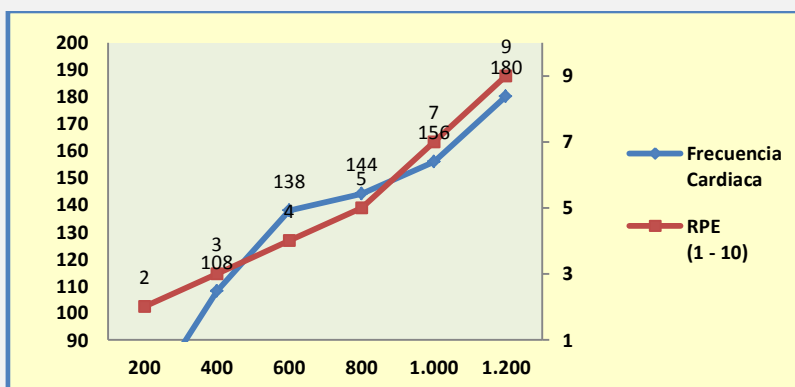
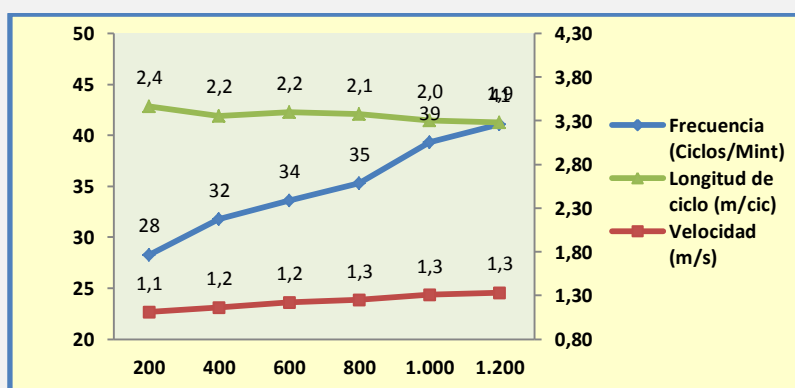


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Cristian Dragomir
Tiempo	02:43,2

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	28,3	1,11	2,36	66	2
400	02:52,0	172	31,8	1,16	2,19	108	3
600	02:44,0	164	33,6	1,22	2,18	138	4
800	02:40,0	160	35,3	1,25	2,12	144	5
1000	02:33,0	153	39,3	1,31	2,00	156	7
1200	02:30,0	150	41,1	1,33	1,95	180	9
PROMEDIO	02:43,2	163	34,90	1,23	2,13	132	5

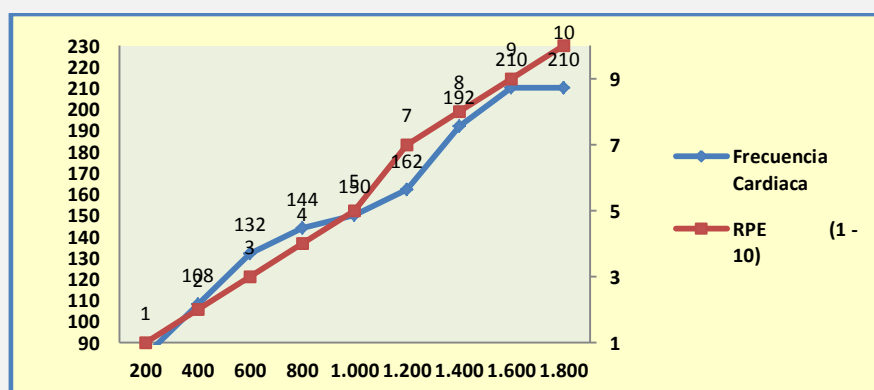
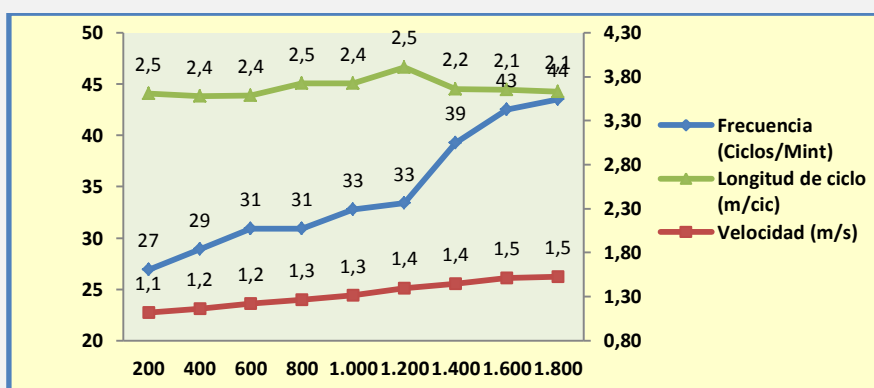


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Jorge González Mariño
Tiempo	02:34,8

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	02:59,0	179	26,9	1,12	2,49	84	1
400	02:52,0	172	28,9	1,16	2,41	108	2
600	02:44,0	164	30,9	1,22	2,37	132	3
800	02:38,0	158	30,9	1,27	2,46	144	4
1000	02:32,0	152	32,8	1,32	2,41	150	5
1200	02:23,0	143	33,4	1,40	2,51	162	7
1400	02:18,0	138	39,3	1,45	2,21	192	8
1600	02:12,0	132	42,5	1,52	2,14	210	9
1800	02:11,0	131	43,5	1,53	2,11	210	10
PROMEDIO	02:34,8	155	33,20	1,31	2,38	148	5

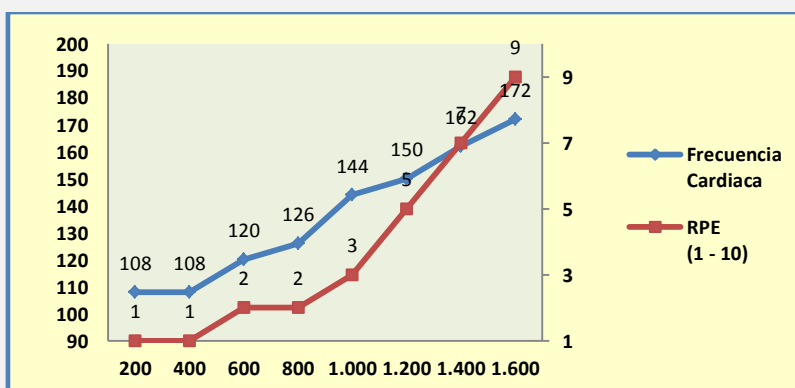
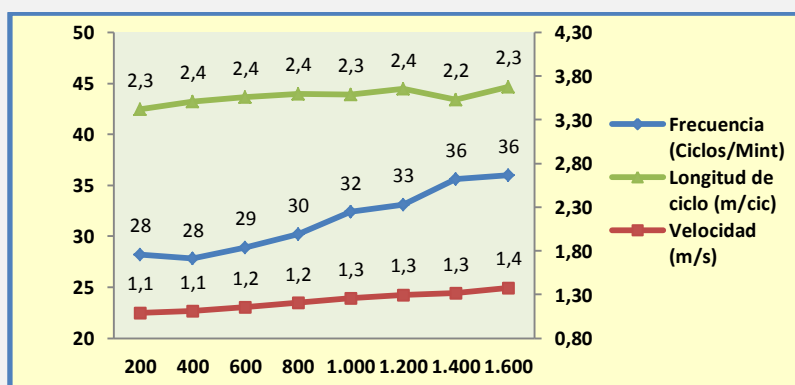


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Iria Rodríguez Huertas
Tiempo	02:44,0

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	03:03,0	183	28,2	1,09	2,33	108	1
400	03:00,0	180	27,8	1,11	2,40	108	1
600	02:53,0	173	28,9	1,16	2,40	120	2
800	02:46,0	166	30,2	1,20	2,39	126	2
1000	02:39,0	159	32,4	1,26	2,33	144	3
1200	02:34,0	154	33,1	1,30	2,35	150	5
1400	02:32,0	152	35,6	1,32	2,22	162	7
1600	02:25,0	145	36	1,38	2,30	172	9
PROMEDIO	02:44,0	164	31,53	1,23	2,34	136	4

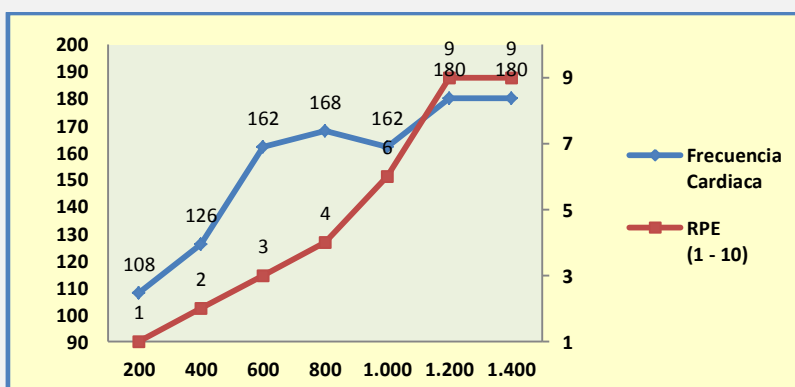
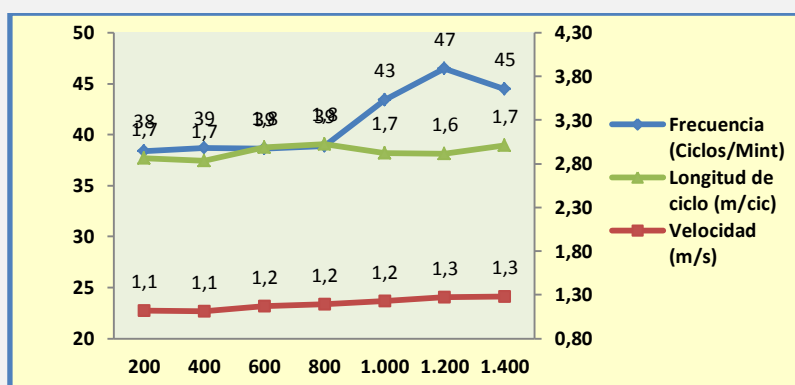


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Natalia Hidalgo Martínez
Tiempo	02:47,7

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	02:59,0	179	38,4	1,12	1,75	108	1
400	03:00,0	180	38,7	1,11	1,72	126	2
600	02:51,0	171	38,6	1,17	1,82	162	3
800	02:48,0	168	38,9	1,19	1,84	168	4
1000	02:43,0	163	43,4	1,23	1,70	162	6
1200	02:37,0	157	46,5	1,27	1,64	180	9
1400	02:36,0	156	44,5	1,28	1,73	180	9
PROMEDIO	02:47,7	168	41,29	1,20	1,74	155	5

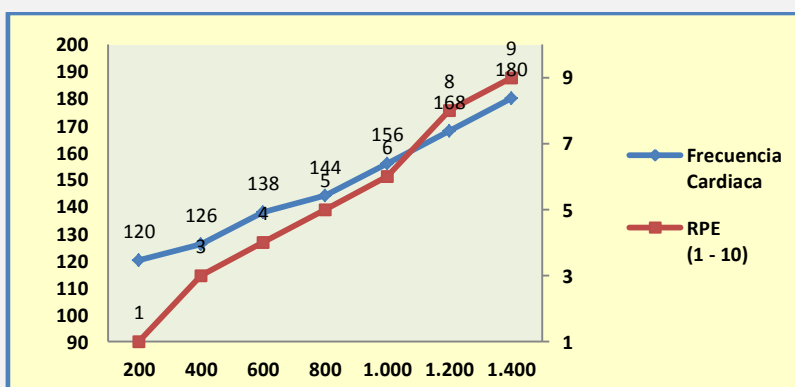
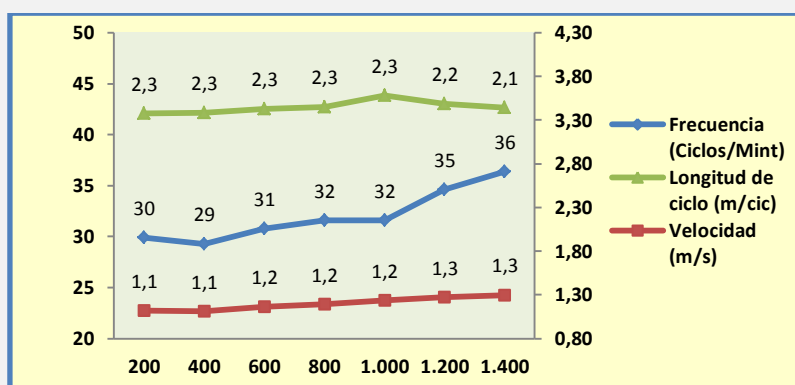


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Nerea Berasategui Plazaola
Tiempo	02:47,3

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	02:58,0	178	29,9	1,12	2,25	120	1
400	03:00,0	180	29,3	1,11	2,28	126	3
600	02:52,0	172	30,8	1,16	2,27	138	4
800	02:48,0	168	31,6	1,19	2,26	144	5
1000	02:42,0	162	31,6	1,23	2,34	156	6
1200	02:37,0	157	34,6	1,27	2,21	168	8
1400	02:34,0	154	36,4	1,30	2,14	180	9
PROMEDIO	02:47,3	167	32,03	1,20	2,25	147	5

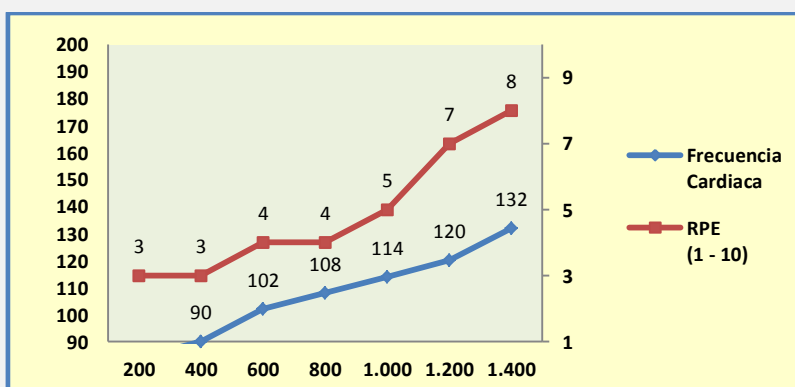
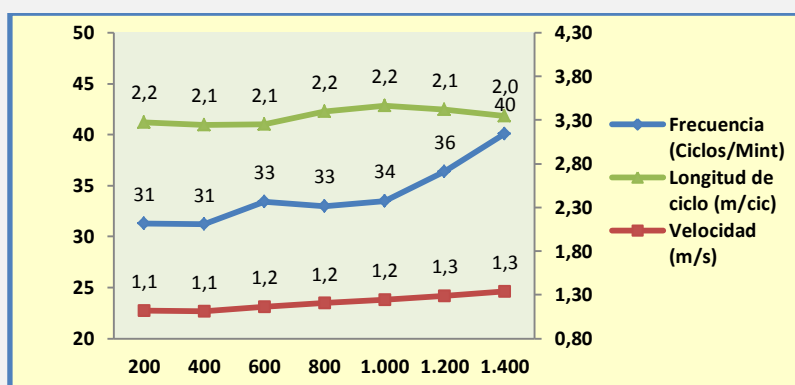


PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre	Rebeca Rajky
Tiempo	02:45,9

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	02:58,0	178	31,3	1,12	2,15	84	3
400	03:00,0	180	31,2	1,11	2,14	90	3
600	02:52,0	172	33,4	1,16	2,09	102	4
800	02:46,0	166	33	1,20	2,19	108	4
1000	02:41,0	161	33,5	1,24	2,22	114	5
1200	02:35,0	155	36,4	1,29	2,13	120	7
1400	02:29,0	149	40,1	1,34	2,01	132	8
PROMEDIO	02:45,9	166	34,13	1,21	2,13	107	5



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón



Informes Individuales. Test 5 minutos Ciclismo

Nombre: Álvaro Bernal Hernández
Pulso Máx: 207
Wattios Medios: 308

**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	139	132
	Z1b		4-5	UAE	200	157
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	231	182
	Z2b		7-8	UAN	262	190
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	277	199
	Z3b		10	VAM	308	207
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	339	sin_fc
	Z4b		-	AN2	354	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	431	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Ángel Sánchez Carrera
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	126
	Z1b		4-5	UAE	199	149
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	230	172
	Z2b		7-8	UAN	260	180
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	275	187
	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

Somos Triatlón



Nombre: Cristian Dragomir
Pulso Máx: 182
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	119
	Z1b		4-5	UAE	153	140
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	177	161
	Z2b		7-8	UAN	201	168
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	212	175
	Z3b		10	VAM	236	182
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	260	sin_fc
	Z4b		-	AN2	271	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	330	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Jorge González Mariño
Pulso Máx: 201
Wattios Medios: 253

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	114	129
	Z1b		4-5	UAE	164	153
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	190	177
	Z2b		7-8	UAN	215	185
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	228	193
	Z3b		10	VAM	253	201
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	278	sin_fc
	Z4b		-	AN2	291	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	354	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón



Nombre: Iria Rodríguez Huertas
Pulso Máx: 180
Wattios Medios: 247

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	111	117
	Z1b		4-5	UAE	161	138
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	185	159
	Z2b		7-8	UAN	210	166
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	222	173
	Z3b		10	VAM	247	180
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	272	sin_fc
	Z4b		-	AN2	284	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	346	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Natalia Hidalgo Martínez
Pulso Máx: 193
Wattios Medios: 175

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	79	125
	Z1b		4-5	UAE	114	147
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	131	170
	Z2b		7-8	UAN	149	178
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	158	185
	Z3b		10	VAM	175	193
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	193	sin_fc
	Z4b		-	AN2	201	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	245	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón



Nombre: Nerea Berasategui Plazaola
Pulso Máx: 208
Wattios Medios: 202

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	91	133
	Z1b		4-5	UAE	131	158
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	152	183
	Z2b		7-8	UAN	172	191
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	182	200
	Z3b		10	VAM	202	208
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	222	sin_fc
	Z4b		-	AN2	232	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	283	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Nombre: Rebeca Rajky
Pulso Máx: 199
Wattios Medios: 217

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	98	128
	Z1b		4-5	UAE	141	152
Z2	Z2a	Entorno Umbral Anaeróbico	6	<UAN	163	175
	Z2b		7-8	UAN	184	183
Z3	Z3a	Entorno al VO2máx	9	>UAN	195	191
	Z3b		10	VAM	217	199
Z4	Z4a	Cap/Pot anaeróbica	-	AN1	239	sin_fc
	Z4b		-	AN2	250	sin_fc
Z5	Z5	Velocidad	-	VEL	304	sin_fc



PATROCINADORES PRINCIPALES

Somos Triatlón

