

9 Reptes TRICV

Nombre:

Apellidos:

Dni:

Reto: Natación 750 metros (1 punto):

*<https://www.strava.com/activities/4666002254>

Reto: Natación 1500 metros (2 puntos):

*<https://www.strava.com/activities/4666002254>

Reto: Natación aguas abiertas 1900 metros (3 puntos):

*<https://www.strava.com/activities/4666002254>

Reto: Ciclismo 20km (1 punto):

*<https://www.strava.com/activities/4666002254>

Reto: Ciclismo 40km (2 puntos):

*<https://www.strava.com/activities/4666002254>

Reto: Ciclismo 90km (3 puntos):

*<https://www.strava.com/activities/4666002254>

Reto: Carrera a pie 5km (1 punto):

*<https://www.strava.com/activities/4666002254>

Reto: Carrera a pie 10km (2 puntos):

*<https://www.strava.com/activities/4666002254>

Reto: Carrera a pie 21km (3 puntos):

*<https://www.strava.com/activities/4666002254>

Reto: Sube una foto tuya junto a un cartel de un puerto de montaña a las historias de Instagram, indicando tu número de dorsal y etiquetando a @TRIATLOCV (puede ser haciendo carrera a pie o ciclismo)(1 punto).

Reto: Únete a nuestro grupo de strava #Federació de triatló de la Comunitat Valenciana (1 punto)



Reto: Acumula 30 horas de entrenamiento de natación/ciclismo/carrera a pie (3 puntos)

*En caso afirmativo se comprobará en tu usuario de STRAVA, es importante tener el perfil abierto.

Reto: Combinada de natación/ciclismo/carrera a pie (doble puntuación)

*<https://www.strava.com/activities/4666002254>

*Para sacar los enlaces basta con copiar la url que aparece en tu entrenamiento

The screenshot shows a Strava activity page for 'Ciclismo por la mañana' by Alex Gómez. The activity was completed on January 28, 2021, with a distance of 35.01 km and a time of 56:02. Key statistics include an average power of 154 W, a total work of 510 kJ, and an average heart rate of 143 bpm. A table below the main stats compares average and maximum values for speed, heart rate, cadence, power, and calories. At the bottom, there is a section titled 'Esto ha sido más fácil que tus esfuerzos habituales' with a 'Empieza tu prueba gratuita' button.

	Promedio	Máx.
Velocidad	37,5km/h	42,5km/h
Ritmo cardíaco	143ppm	186ppm
Cadencia	89	96
Potencia	152W	255W
Calorías	516	
Temperatura	20°C	
Tiempo transcurrido	56:02	