

ACTUACIÓN 3_TECNIFICACIÓN 2014

MADRID CONCENTRACIÓN NACIONAL



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón



austral

aquaman.
triathlon

BUSINESS PERÚ.es

ÍNDICE. CONCENTRACIÓN NACIONAL

Portada.....	
Índice.....	
Fotografía.....	
Descripción del programa.....	
Percepción subjetiva del esfuerzo (RPE) en triatlón.....	
Código de deportistas y técnicos.....	
Horarios.....	
Resúmenes resultados test.....	
Test 3000m carrera.....	
Test 8x200m natación progresivos.....	
Test 1000m natación.....	
Contraportada.....	

PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

aquaman.
Triathlon

BUSINESS PERÚ.es



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón



austral

aquaman.
triathlon

BUSINESS PERÚ.es

DESCRIPCIÓN DEL PROGRAMA. CONCENTRACIÓN NACIONAL

ORGANIZA

El PNTD de la Federación Española de Triatlón. Lugar: Centre d'Alt Rendiment – Av. Alcalde Barnils, 3 – 08173 Sant Cugat del Valles. Teléfono: 93-5891572

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

Cesar Hernández: Técnico CAR Los Narejos.

Albert Parreño: Técnico Car Sant Cugat.

Adrián Ruano: Responsable del Programa de Tecnificación Nacional.

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

- En carrera: Test 3000m lisos.
- En natación: Test 8x200m progresivos y test de 1000m.

RECURSOS MATERIALES

Piscina de 50 y pista de atletismo de 400m, cronómetros y hojas de observación de la técnica.

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.

RPE. PERCEPCIÓN SUBJETIVA DEL ESFUERZO EN TRIATLÓN.

	INDICADORES							NADO		BICI		CARRERA	
20	EXTREMO	Z5	Sensación fin 50 hipóx	Z5	Sensación fin sprint	Z5	Sensación fin de 400						
19	MUY, MUY DURO	Z4	-	Z4	-	Z4	-						
18		Z3	Sensación fin incremt 8x200	Z3b	Sensación fin de incremental	Z3b	Test de 5´						
17	MUY DURO	Z3b	-	Z3b	-	Z3b	-						
16		Z3a	Sensación Tri sprint	Z3a	Sensación me sacan de punto	Z3a	Ritmo tri sprint						
15	DURO	Z2b	Sensación velocidad T30´	Z2b	-	Z2b	Ritmo tri Olímpico						
14		Z2a	Sensación incomodo	Z2a	Ritmo tri olímpico sin drafting	Z2a	Ritmo 21km Media						
13	ALGO DURO	Z2a	Ritmo IronMan	Z2a	Ritmo incomodo	Z2a	Sensación no voy despacio						
12		Z2a	-	Z2a	Ritmo IronMan	Z2a	Ritmo IronMan						
11	LIGERO	Z1b	Ritmo habitual de nado indiv	Z1b	Sensación a marcheta	Z1b	Sensación fácil.						
10		-	-	-	-	-	-						
9	MUY LIGERO	Z1a	Regenerativo	Z1a	Regenerativo	Z1a	Regenerativo						
8		-	-	-	-	-	-						
7	MUY, MUY LIGERO	Z1a	De paseo	Z1a	De paseo	Z1a	De paseo						
6		-	-	-	-	-	-						

PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

DEPORTISTAS Y TÉCNICOS CONVOCADOS. CONCENTRACIÓN NACIONAL

CATEGORÍA MASCULINA

1M Alberto González
2M Javier Lluch
3M Jesús Del Val
4M Héctor Arévalo
5M Kevin Tarek Viñuela

CATEGORÍA FEMENINA

1F Raquel Mateos
2F Ana Carvajal
3F Lucía Vergara
4F María Díez
5F Marta Sánchez

TÉCNICOS

1T Adrián Ruano
2T Cesar Hernández
3T Albert Parreño



PROGRAMA. CONCENTRACIÓN NACIONAL

LUNES 7 JULIO

Tarde

- 21:30 h. Incorporación.
- 22:00 h. Cena.
- 22:30 h. Reunión técnica.

MARTES 8 JULIO

Mañana

- 09:00 h. Desayuno.
- 10:30 h. Entrenamiento de bici + carrera.
- 14:00 h. Comida y descanso.

Tarde

- 18:00 h. Entrenamiento de natación.
- 20:00 h. gimnasio preventivo.
- 21:00 h. Cena.

MIÉRCOLES 9 JULIO

Mañana

- 09:00 h. Desayuno.
- 11:00 h. Test de carrera a pie. 3000m.
- 13:00 h. Práctica sobre mecánica de bicicleta.
- 14:00 h. Comida y descanso.

Tarde

- 18:00 h. Test de natación. 8x200 progresivos.
- 21:00 h. Cena.

JUEVES 10 JULIO

Mañana

- 08:30 h. Desayuno.
- 10:00 h. Entrenamiento de bici + carrera.
- 14:00 h. Comida y descanso.

Tarde

- 18:00 h. Entrenamiento de natación.
- 20:00 h. Gimnasio preventivo.
- 21:00 h. Cena y descanso.

VIERNES 10 JULIO

Mañana

- 09:00 h. Desayuno.
- 10:30 h. Entrenamiento de bici dura + carrera suave.
- 14:00 h. Comida y descanso.

Tarde

- 17:00 h. Entrenamiento en aguas abiertas.
- 21:00 h. Cena.

SABADO 11 JULIO

Mañana

- 09:00 h. Desayuno
- 11:30 h. Test 1000m natación.
- 14:00 h. Comida y descanso.

Tarde

- 19:00 h. Entrenamiento de carrera
- 21:00 h. Cena

DOMINGO 12 JULIO

Mañana

- 08:00 h. Desayuno
- 08:30 h. Salida

TEST 3000m CARRERA (masculino). CONCENTRACIÓN NACIONAL

COMPARATIVA TEST 3000M MASCULINO CARRERA RITMO LIBRE	METROS	TIEMPO	TIEMPO sg	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1M Alberto González	3000	9:15	555	3:05	89,4	3,6	174	19
2M Javier Lluch	3000	9:16	556	3:05	96,7	3,3	168	19
3M Jesús Del Val	3000	9:49	589	3:16	86,3	3,5	210	20
4M Héctor Arévalo	3000	9:12	552	3:04	98,6	3,3	174	20
5M Kevin Tarek Viñuela	3000	-	-	-	-	-	-	-
PROMEDIO		9:23	563	3:07	93	3,46	182	20



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

TEST 3000m CARRERA (femenino). CONCENTRACIÓN NACIONAL

COMPARATIVA TEST 3000M FEMENINO CARRERA RITMO LIBRE	METROS	TIEMPO	TIEMPO sg	VELOCIDAD MIN/KM	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1F Raquel Mateos	3000	11:08	668	3:42	93,8	2,9	189	18
2F Ana Carvajal	3000	11:05	665	3:41	97,8	2,8	180	18
3F Lucía Vergara	3000	11:48	708	3:56	90,6	2,8	204	19
4F María Díez	3000	11:08	668	3:42	87,1	3,1	174	17
5F Marta Sánchez	3000	-	-	-	-	-	-	-
PROMEDIO		11:17	677	3:45	92	2,89	187	18



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

TEST 8X200m NATACIÓN (masculino). CONCENTRACIÓN JUNIOR

COMPARATIVA TEST 8X200M MASC NATC c/3'30": (3:00, 2:53, 2:46, 2:39, 2:32, 2:25, 2:18, 2:11)	METROS	MEJOR 200M	TIEMPO (sg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1M Alberto González	200	2:11	131	46,4	1,97	210	20
2M Javier Lluch	200	2:25	145	44	1,88	174	18
3M Jesús Del Val	200	2:28	148	40,9	1,98	180	20
4M Héctor Arévalo	200	2:27	147	49	1,67	156	19
5M Kevin Tarek Viñuela	200	2:10	130	48,6	1,90	144	18
PROMEDIO	200	2:20	140	45,78	1,88	173	19



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

TEST 8X200m NATACIÓN (femenino). CONCENTRACIÓN JUNIOR

COMPARATIVA TEST 8X200M FEM NAT c/3'40" (3:07, 3:00, 2:53, 2:46, 2:39, 2:32, 2:25, 2:18)	METROS	MEJOR 200M	TIEMPO (sg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1F Raquel Mateos	200	2:45	165	42,5	1,71	192	20
2F Ana Carvajal	200	2:35	155	45,5	1,70	168	19
3F Lucía Vergara	200	2:30	150	40	2,00	180	17
4F María Díez	200	2:32	152	39,2	2,01	180	19
5F Marta Sánchez	200	2:33	155	45,5	1,70	186	19
PROMEDIO	200	2:35	155	42,54	1,83	181	19



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

TEST 1000m NATACIÓN (masculino). CONCENTRACIÓN JUNIOR

COMPARATIVA TEST 1000M NAT MASC	METROS	TIEMPO (m:s)	TIEMPO (sg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1M Alberto González	1000	12:11	731	41,40	1,98	-	17
2M Javier Lluch	1000	12:42	762	40,40	1,95	164	16
3M Jesús Del Val	1000	13:07	787	37,40	2,04	162	19
4M Héctor Arévalo	1000	13:04	784	35,20	2,17	164	18
5M Kevin Tarek Viñuela	1000	12:02	722	44,00	1,89	-	17
PROMEDIO	1000	12:37	757	39,68	2,01	163	17

TEST 1000m NATACIÓN (femenino). CONCENTRACIÓN JUNIOR

COMPARATIVA TEST 1000M NAT FEM	METROS	TIEMPO (m:s)	TIEMPO (sg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
1F Raquel Mateos	1000	13:55	835	40,10	1,79	180	19
3F Lucía Vergara	1000	13:18	798	39,50	1,90	168	17
4F María Díez	1000	13:25	805	37,30	2,00	174	18
5F Marta Sánchez	1000	13:33	813	39,90	1,85	164	18
PROMEDIO	1000	13:32	813	39,20	1,89	172	18

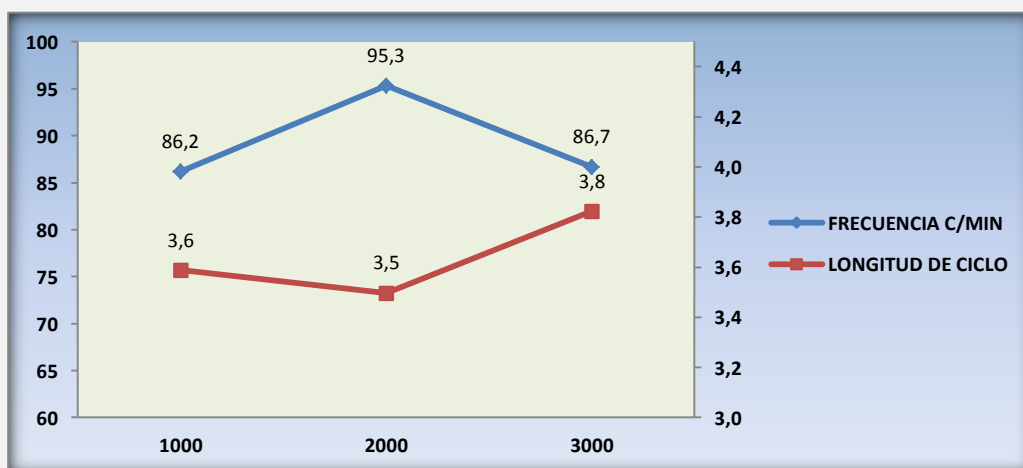
PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

**INFORMES INDIVIDUALES. TEST 3000m CARRERA.
CONCENTRACIÓN JUNIOR.**

Nombre	Alberto González		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	9:15		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:14	194	86,2	3,6	RPE: 19
2000	3:00	180	95,3	3,5	
3000	3:01	181	86,7	3,8	
PROMEDIO	3:05	185	89,40	3,6	Pulso: 174



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

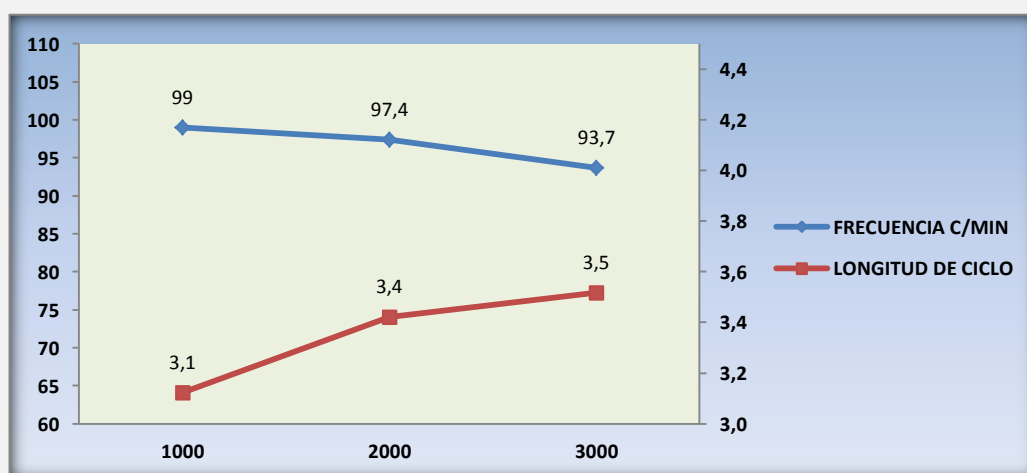
austral

aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ .es

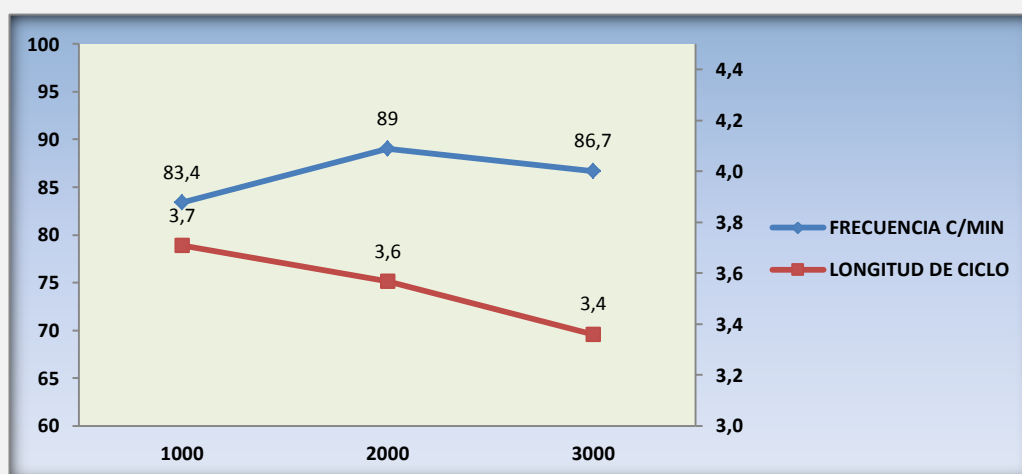
Nombre	Javier Lluch		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	9:16		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:14	194	99	3,1	RPE: 19
2000	3:00	180	97,4	3,4	
3000	3:02	182	93,7	3,5	
PROMEDIO	3:05	185	96,70	3,4	Pulso: 168



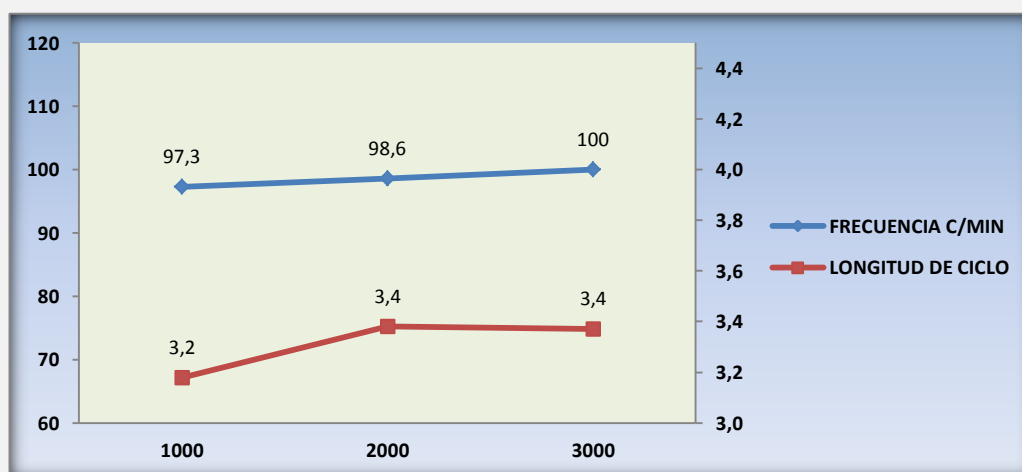
Nombre	Jesus Del Val		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	9:49		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:14	194	83,4	3,7	RPE: 20
2000	3:09	189	89	3,6	
3000	3:26	206	86,7	3,4	
PROMEDIO	3:16	196	86,37	3,5	Pulso: 210



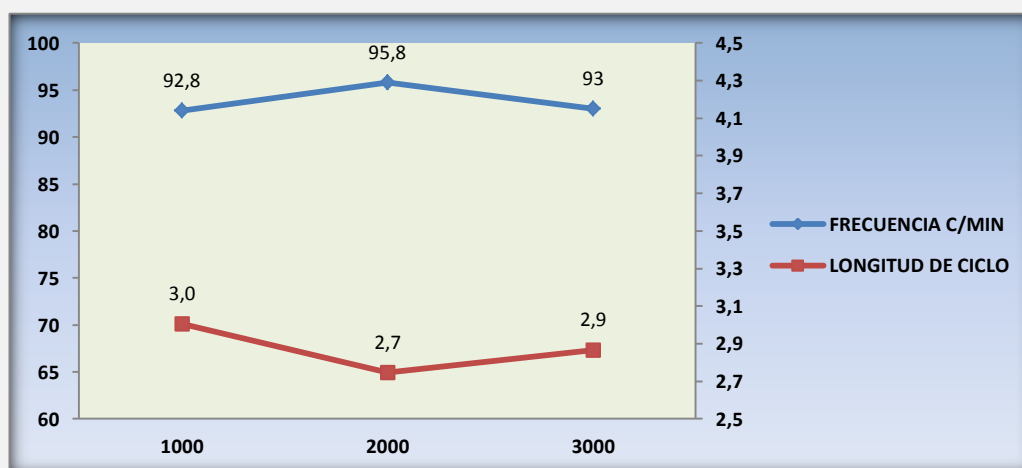
Nombre	Héctor Arévalo		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	9:12		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:14	194	97,3	3,2	RPE: 20
2000	3:00	180	98,6	3,4	
3000	2:58	178	100	3,4	
PROMEDIO	3:04	184	98,63	3,3	Pulso: 174



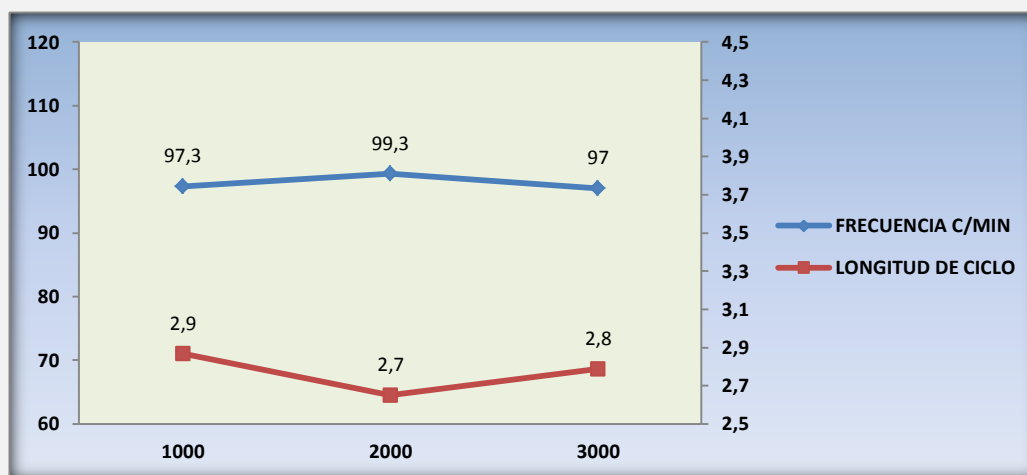
Nombre	Raquel Mateos		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:08		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:35	215	92,8	3,0	RPE: 18
2000	3:48	228	95,8	2,7	
3000	3:45	225	93	2,9	
PROMEDIO	3:42	223	93,87	2,9	Pulso: 189



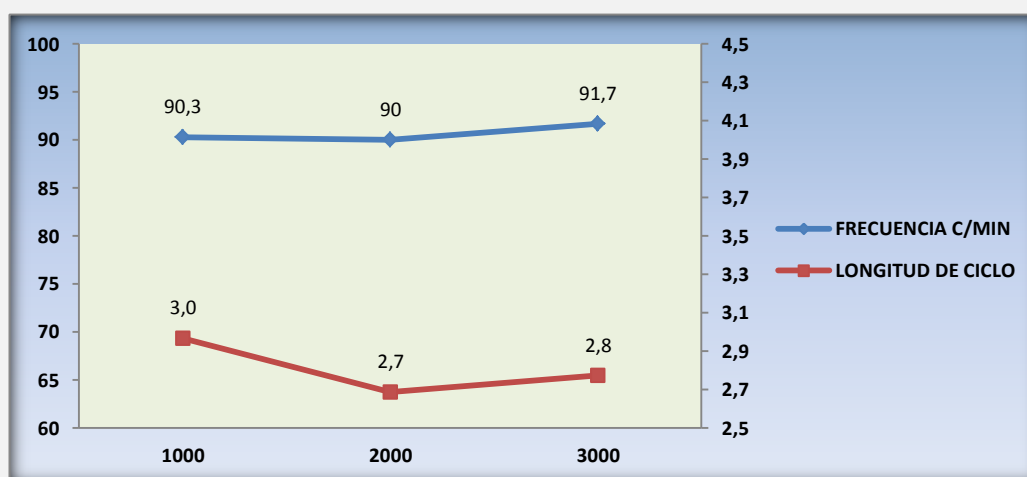
Nombre	Ana Carvajal		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:05		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:35	215	97,3	2,9	RPE: 18
2000	3:48	228	99,3	2,7	
3000	3:42	222	97	2,8	
PROMEDIO	3:41	222	97,87	2,8	Pulso: 180



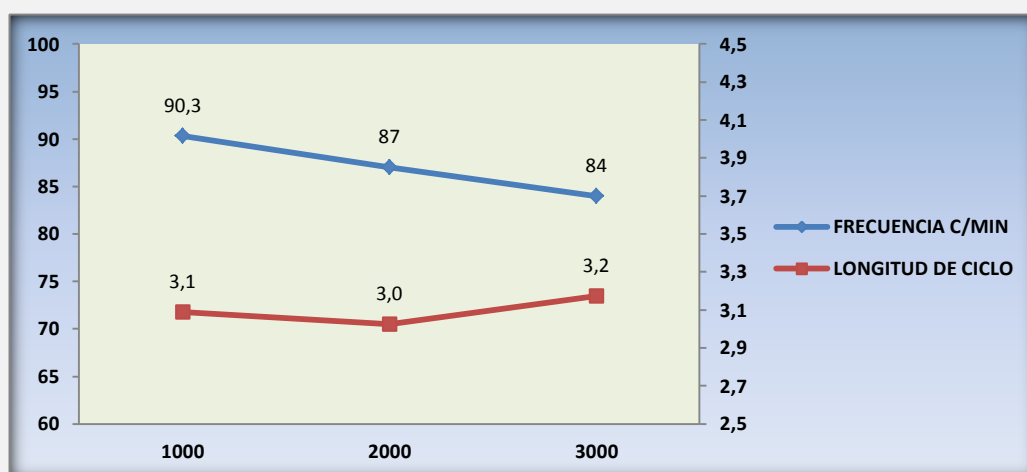
Nombre	Lucía Vergara		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:48		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:44	224	90,3	3,0	RPE: 19
2000	4:08	248	90	2,7	
3000	3:56	236	91,7	2,8	
PROMEDIO	3:56	236	90,67	2,8	Pulso: 204



Nombre	María Díez		Análisis 3000m Carrera
Tiempo	11:08		

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	LONGITUD DE CICLO	
1000	3:35	215	90,3	3,1	RPE: 17
2000	3:48	228	87	3,0	
3000	3:45	225	84	3,2	
PROMEDIO	3:42	223	87,10	3,1	Pulso: 174

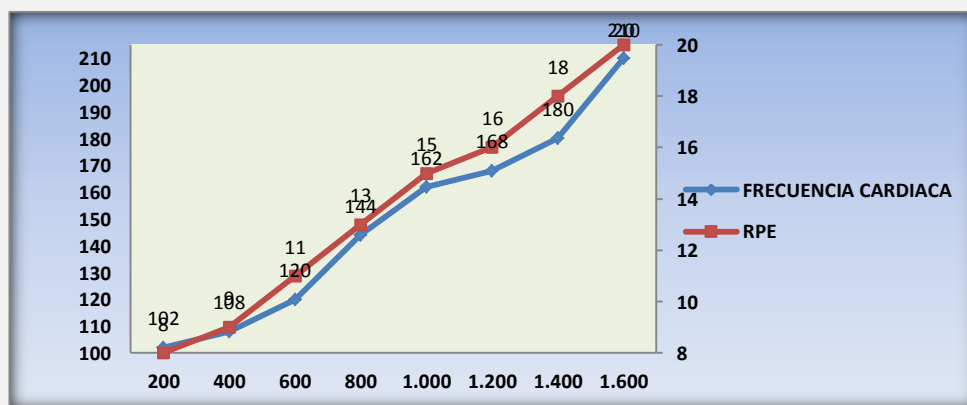
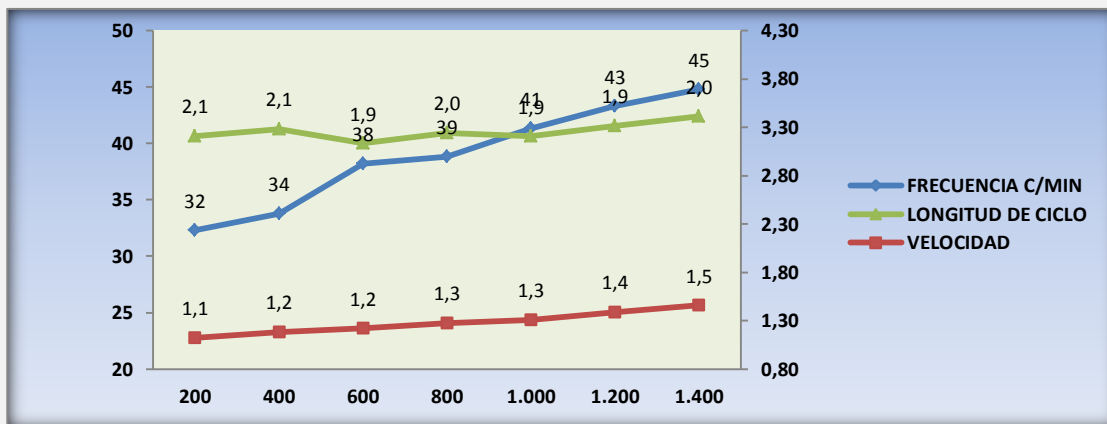


INFORMES INDIVIDUALES. TEST 8X200m NATACIÓN. CONCENTRACIÓN JUNIOR.

Nombre	Alberto González
Tiempo	2:11

Análisis 8x200M nat incremental;

SERIES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
200	2:58	178	32,3	1,12	2,09	102	8
400	2:49	169	33,8	1,18	2,10	108	9
600	2:44	164	38,2	1,22	1,92	120	11
800	2:37	157	38,8	1,27	1,97	144	13
1000	2:33	153	41,3	1,31	1,90	162	15
1200	2:24	144	43,3	1,39	1,92	168	16
1400	2:17	137	44,8	1,46	1,96	180	18
1600	2:11	131	46,4	1,53	1,97	210	20
PROMEDIO	2:34	154	39,86	1,31	1,98	149	14



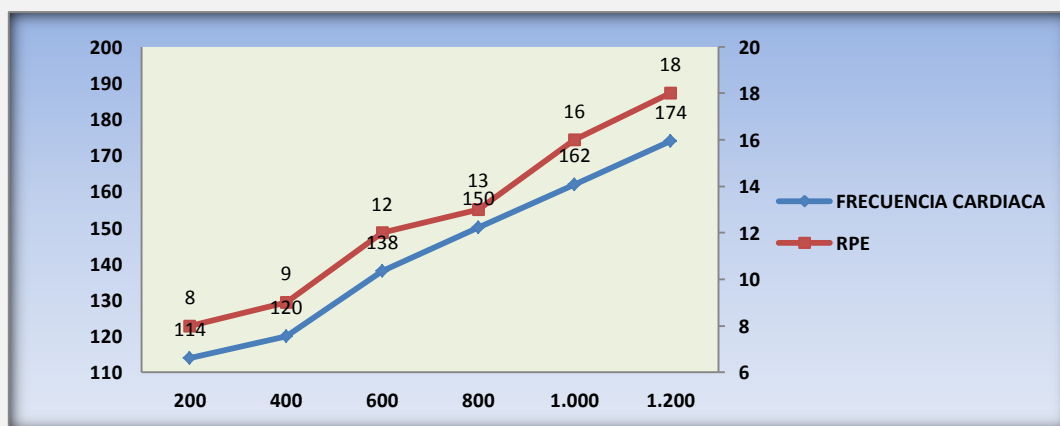
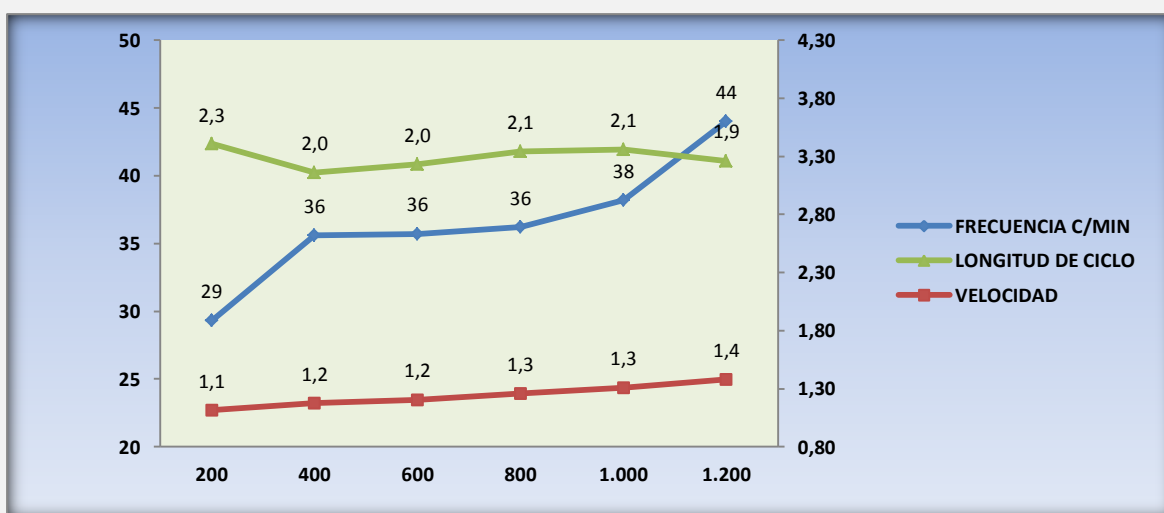
PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Nombre	Javier Lluch
Tiempo	2:25

Análisis 8x200M nat incremental;

SERIES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
200	2:59	179	29,3	1,12	2,29	114	8
400	2:50	170	35,6	1,18	1,98	120	9
600	2:46	166	35,7	1,20	2,02	138	12
800	2:39	159	36,2	1,26	2,08	150	13
1000	2:33	153	38,2	1,31	2,05	162	16
1200	2:25	145	44	1,38	1,88	174	18
PROMEDIO	2:42	162	36,50	1,24	2,05	143	13



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

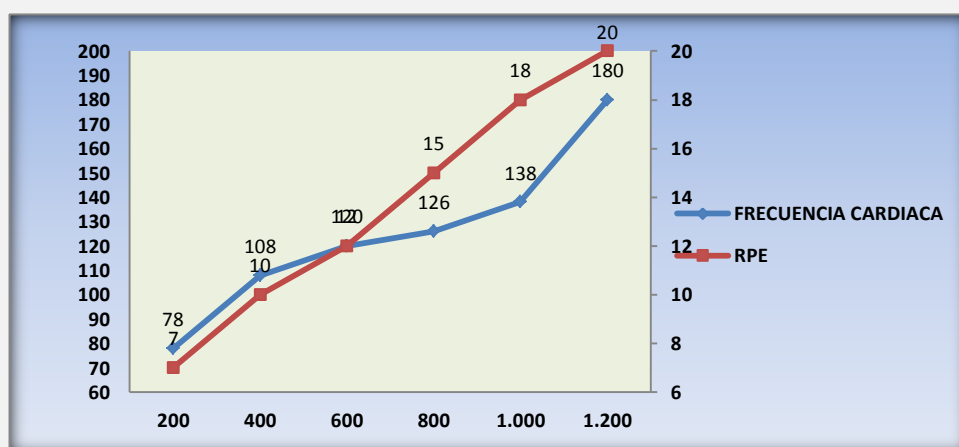
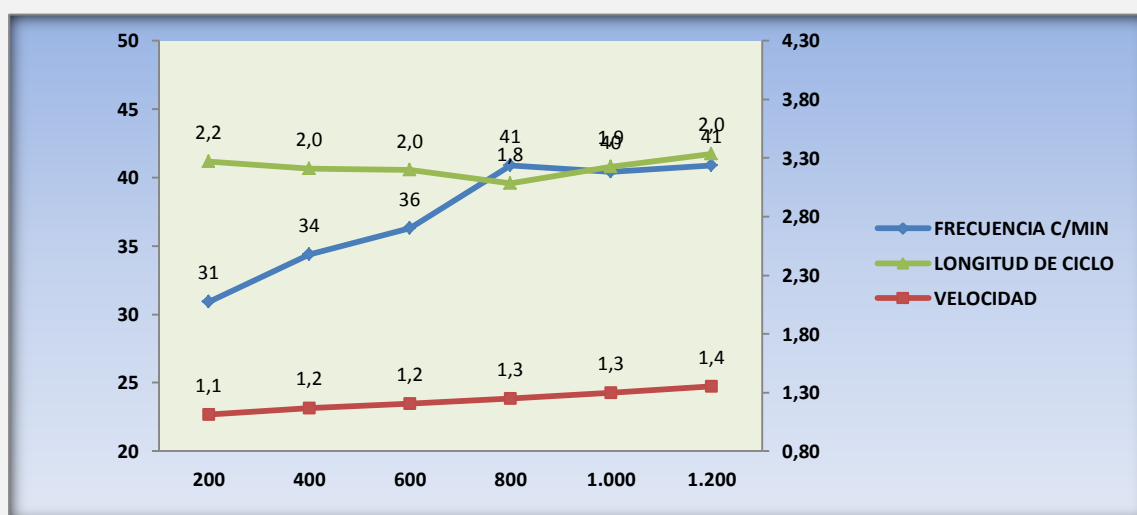
aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

Nombre	Jesús Del Val
Tiempo	2:28

Análisis 8x200M nat incremental;

SERIES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
200	3:00	180	30,9	1,11	2,16	78	7
400	2:51	171	34,4	1,17	2,04	108	10
600	2:46	166	36,3	1,20	1,99	120	12
800	2:40	160	40,9	1,25	1,83	126	15
1000	2:34	154	40,4	1,30	1,93	138	18
1200	2:28	148	40,9	1,35	1,98	180	20
PROMEDIO	2:43	163	37,30	1,23	1,99	125	14



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

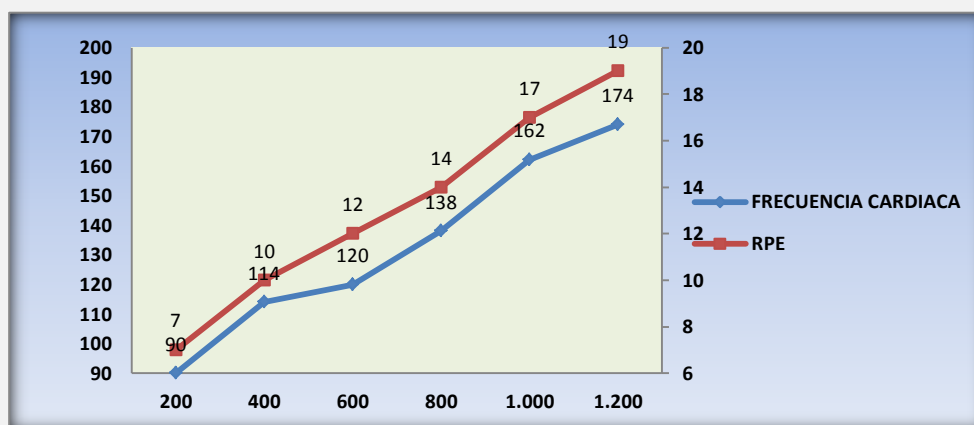
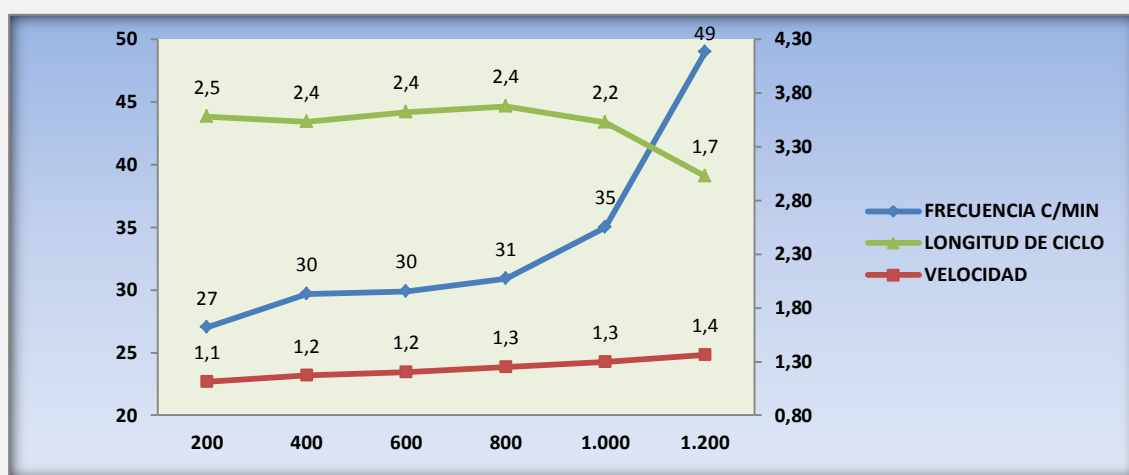
aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

Nombre	Héctor Arévalo
Tiempo	2:27

Análisis 8x200M nat incremental;

SERIES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
200	3:00	180	27	1,11	2,47	90	7
400	2:51	171	29,7	1,17	2,36	114	10
600	2:46	166	29,9	1,20	2,42	120	12
800	2:40	160	30,9	1,25	2,43	138	14
1000	2:34	154	35	1,30	2,23	162	17
1200	2:27	147	49	1,36	1,67	174	19
PROMEDIO	2:43	163	33,58	1,23	2,26	133	13



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

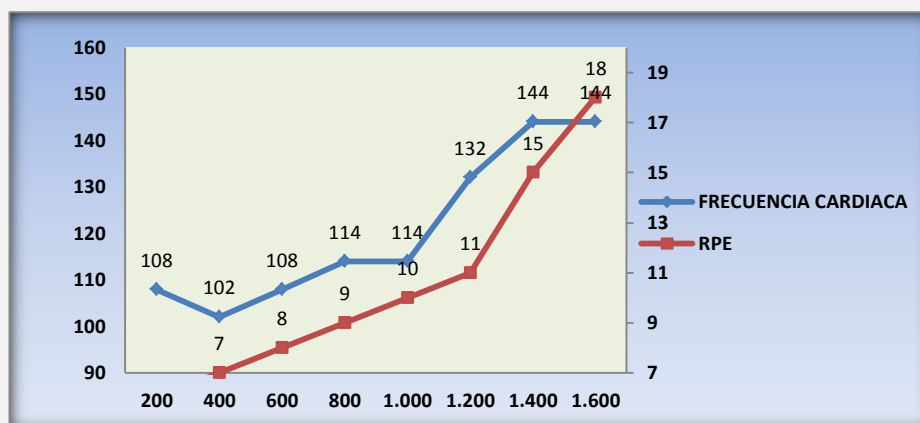
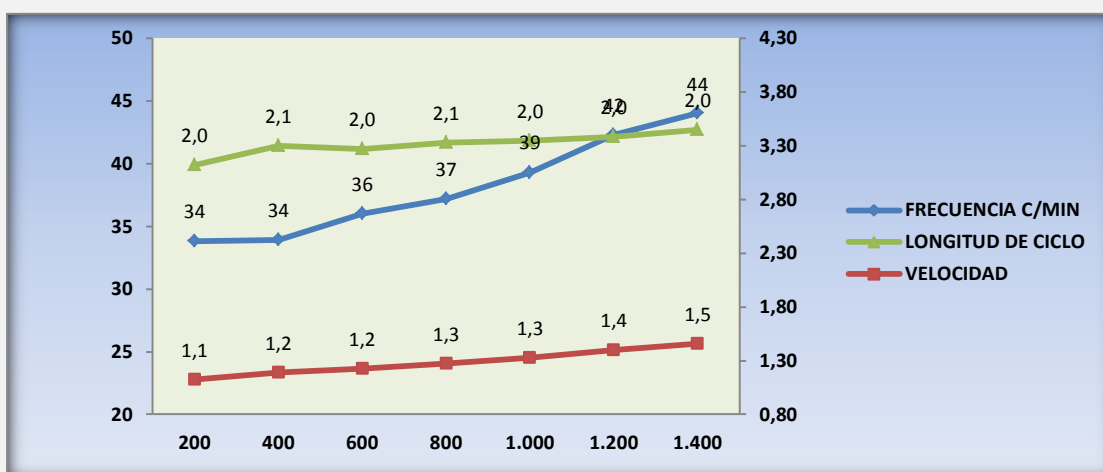
aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

Nombre	Kevin Tarek
Tiempo	2:10

Análisis 8x200M nat incremental;

SERIES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
200	2:58	178	33,8	1,12	1,99	108	6
400	2:48	168	33,9	1,19	2,11	102	7
600	2:43	163	36	1,23	2,04	108	8
800	2:37	157	37,2	1,27	2,05	114	9
1000	2:31	151	39,3	1,32	2,02	114	10
1200	2:23	143	42,3	1,40	1,98	132	11
1400	2:17	137	44	1,46	1,99	144	15
1600	2:10	130	48,6	1,54	1,90	144	18
PROMEDIO	2:33	153	39,39	1,32	2,01	121	11



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

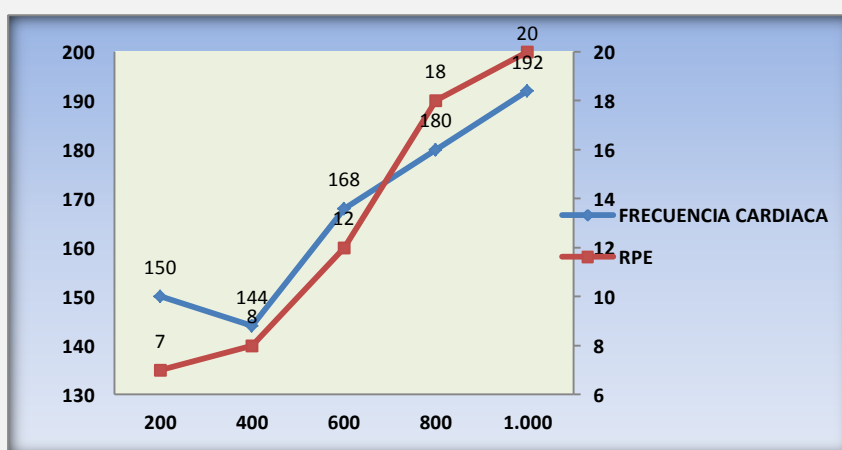
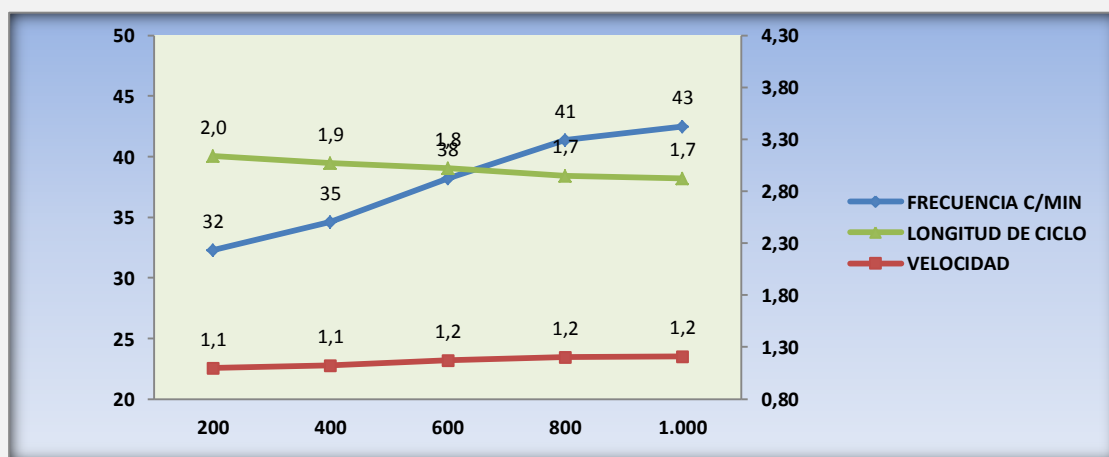
aquaman triathlon

BUSINESS PERU.es

Nombre	Raquel Mateos
Tiempo	2:45

Análisis 8x200M nat incremental;

SERIES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
200	3:02	182	32,3	1,10	2,04	150	7
400	2:58	178	34,6	1,12	1,95	144	8
600	2:50	170	38,2	1,18	1,85	168	12
800	2:46	166	41,4	1,20	1,75	180	18
1000	2:45	165	42,5	1,21	1,71	192	20
PROMEDIO	2:52	172	37,80	1,16	1,86	167	13



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

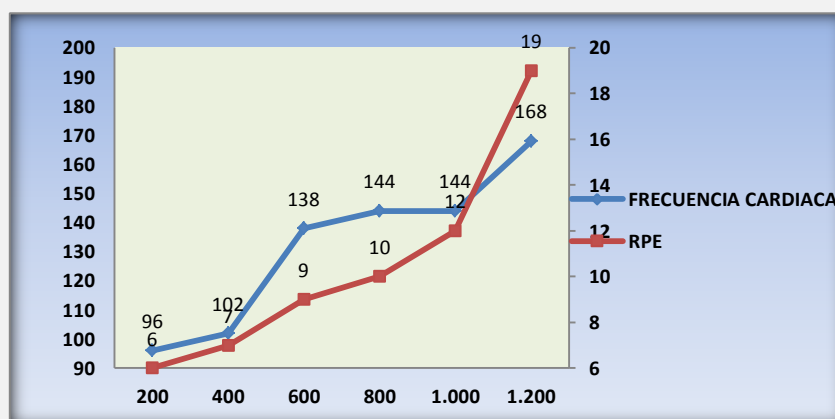
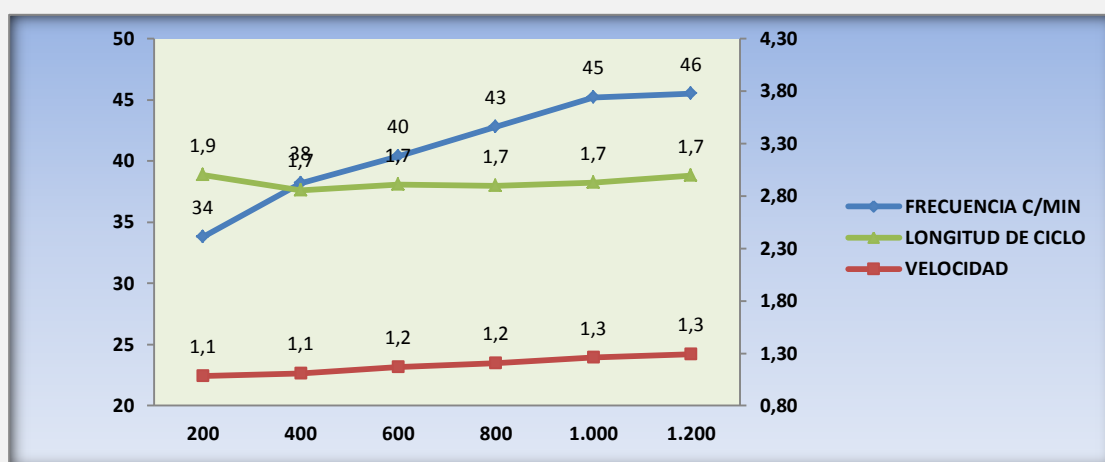
aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

Nombre	Ana Carvajal
Tiempo	2:35

Análisis 8x200M nat incremental;

SERIES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
200	3:05	185	33,8	1,08	1,92	96	6
400	3:00	180	38,2	1,11	1,75	102	7
600	2:51	171	40,4	1,17	1,74	138	9
800	2:46	166	42,8	1,20	1,69	144	10
1000	2:38	159	45,2	1,26	1,67	144	12
1200	2:35	155	45,5	1,29	1,70	168	19
PROMEDIO	2:49	169	40,98	1,19	1,74	132	11



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

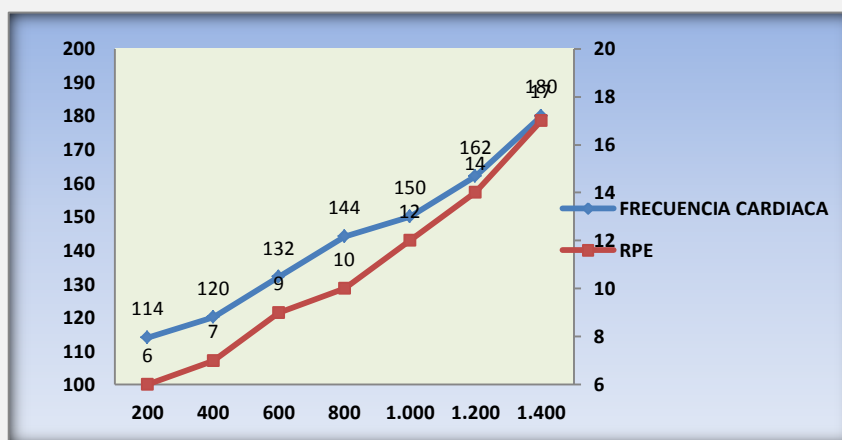
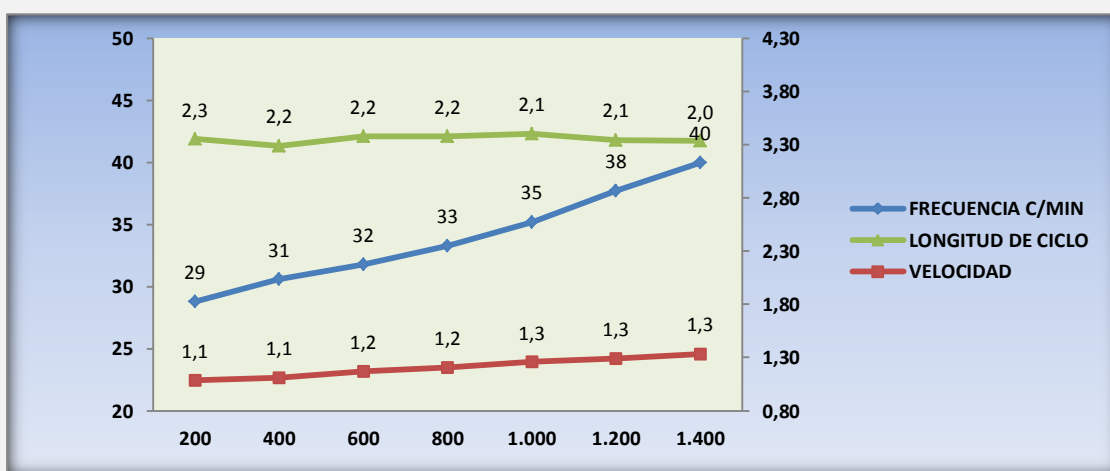
aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

Nombre	Lucía Vergara
Tiempo	2:30

Análisis 8x200M nat incremental;

SERIES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
200	3:04	184	28,8	1,09	2,26	114	6
400	3:00	180	30,6	1,11	2,18	120	7
600	2:51	171	31,8	1,17	2,21	132	9
800	2:46	166	33,3	1,20	2,17	144	10
1000	2:39	159	35,2	1,26	2,14	150	12
1200	2:35	155	37,7	1,29	2,05	162	14
1400	2:30	150	40	1,33	2,00	180	17
PROMEDIO	2:46	166	33,91	1,21	2,15	143	11



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

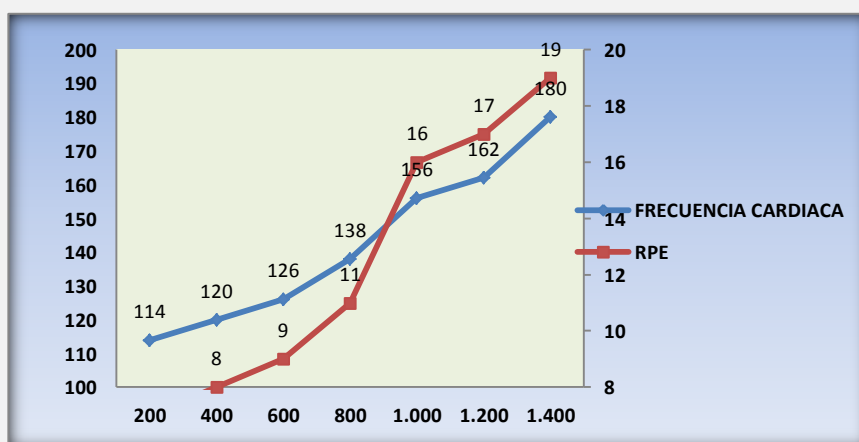
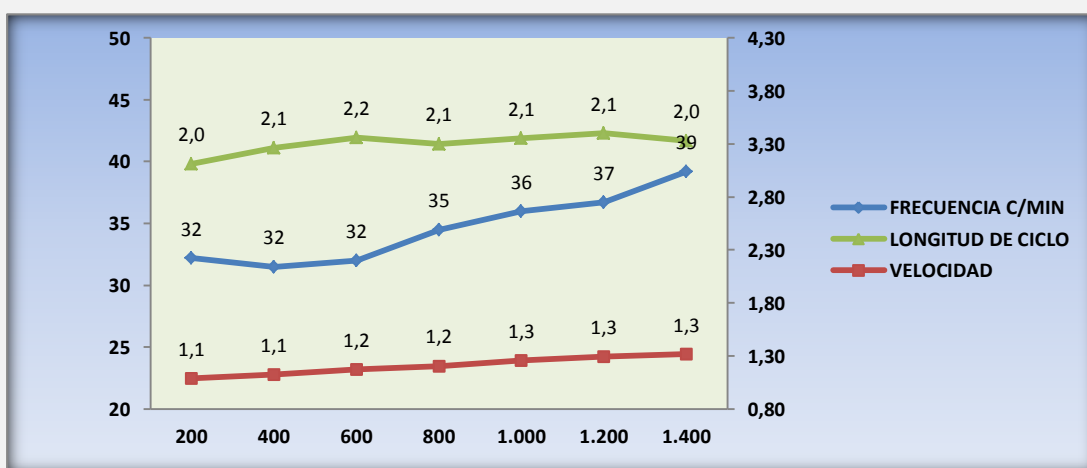
aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

Nombre	María Díez
Tiempo	2:32

Análisis 8x200M nat incremental;

SERIES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
200	3:04	184	32,2	1,09	2,03	114	7
400	2:58	178	31,5	1,12	2,14	120	8
600	2:51	171	32	1,17	2,19	126	9
800	2:46	166	34,5	1,20	2,10	138	11
1000	2:39	159	36	1,26	2,10	156	16
1200	2:35	155	36,7	1,29	2,11	162	17
1400	2:32	152	39,2	1,32	2,01	180	19
PROMEDIO	2:46	166	34,59	1,21	2,10	142	12



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

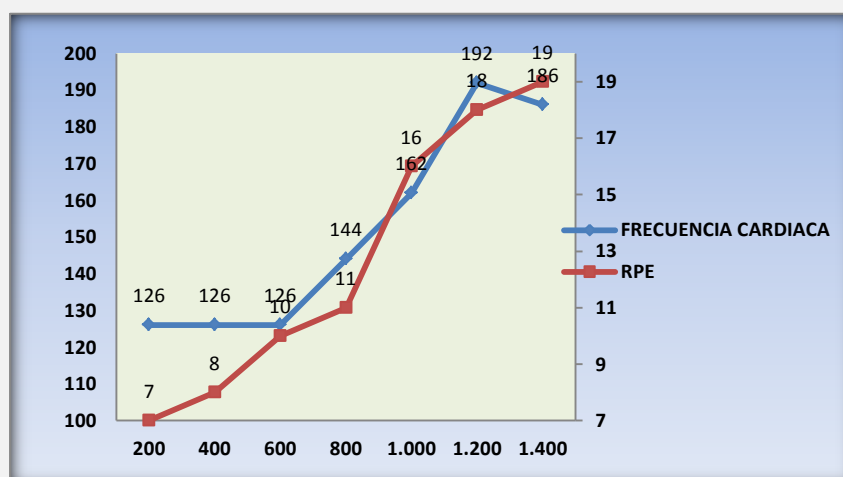
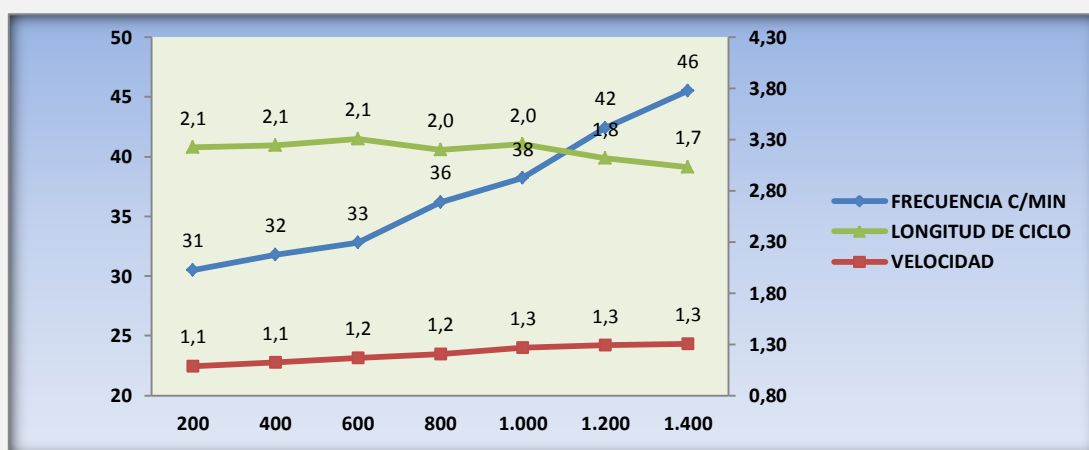
aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

Nombre	Marta Sanchez
Tiempo	2:33

Análisis 8x200M nat incremental;

SERIES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO	FRECUENCIA CARDIACA	RPE
200	3:04	184	30,5	1,09	2,14	126	7
400	2:58	178	31,8	1,12	2,12	126	8
600	2:51	171	32,8	1,17	2,14	126	10
800	2:46	166	36,2	1,20	2,00	144	11
1000	2:38	158	38,2	1,27	1,99	162	16
1200	2:35	155	42,4	1,29	1,83	192	18
1400	2:33	153	45,5	1,31	1,72	186	19
PROMEDIO	2:46	166	36,77	1,21	1,99	152	13



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

INFORMES INDIVIDUALES. TEST 1000m NATACIÓN. CONCENTRACIÓN JUNIOR.

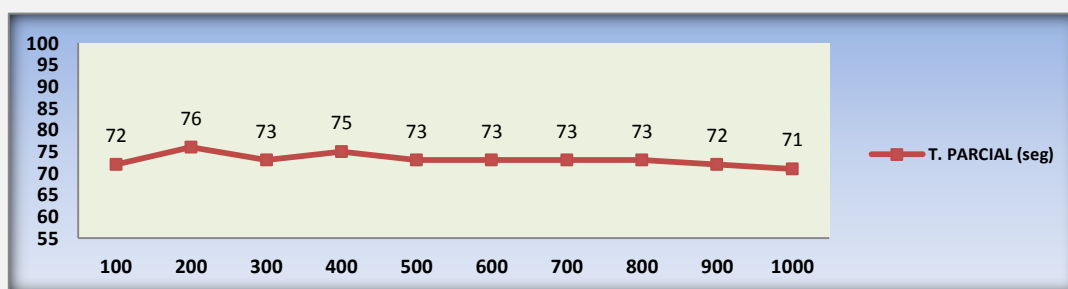
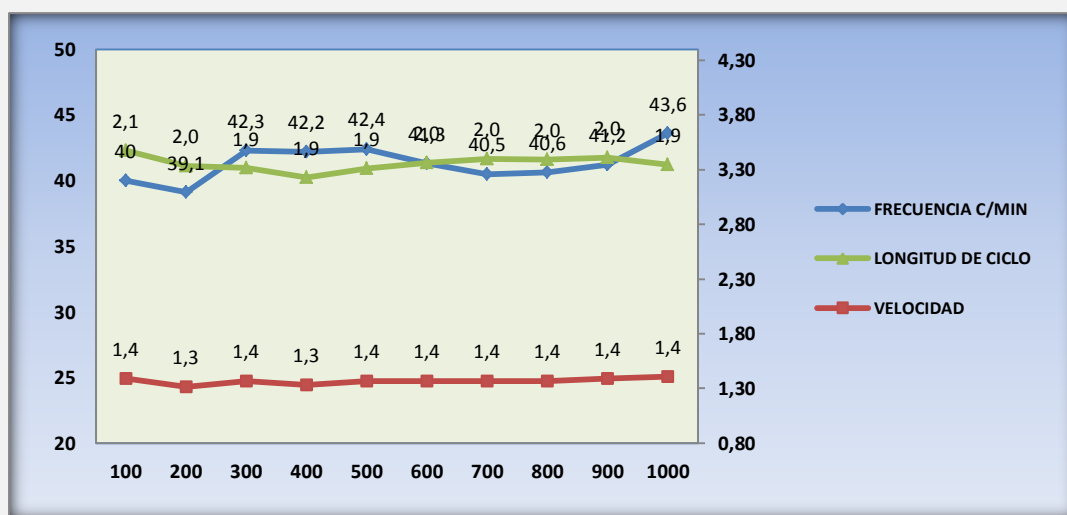
Nombre	Alberto González
Tiempo	12:11

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:12	72	40	1,39	2,08
200	1:16	76	39,1	1,32	2,02
300	1:13	73	42,3	1,37	1,94
400	1:15	75	42,2	1,33	1,90
500	1:13	73	42,4	1,37	1,94
600	1:13	73	41,3	1,37	1,99
700	1:13	73	40,5	1,37	2,03
800	1:13	73	40,6	1,37	2,02
900	1:12	72	41,2	1,39	2,02
1000	1:11	71	43,6	1,41	1,94
PROMEDIO	1:13	73	41,3	1,37	1,99

RPE: 17

Pulso: -



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

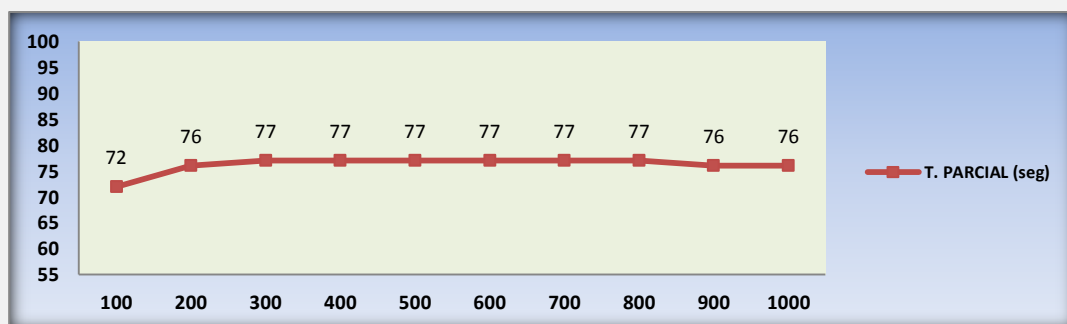
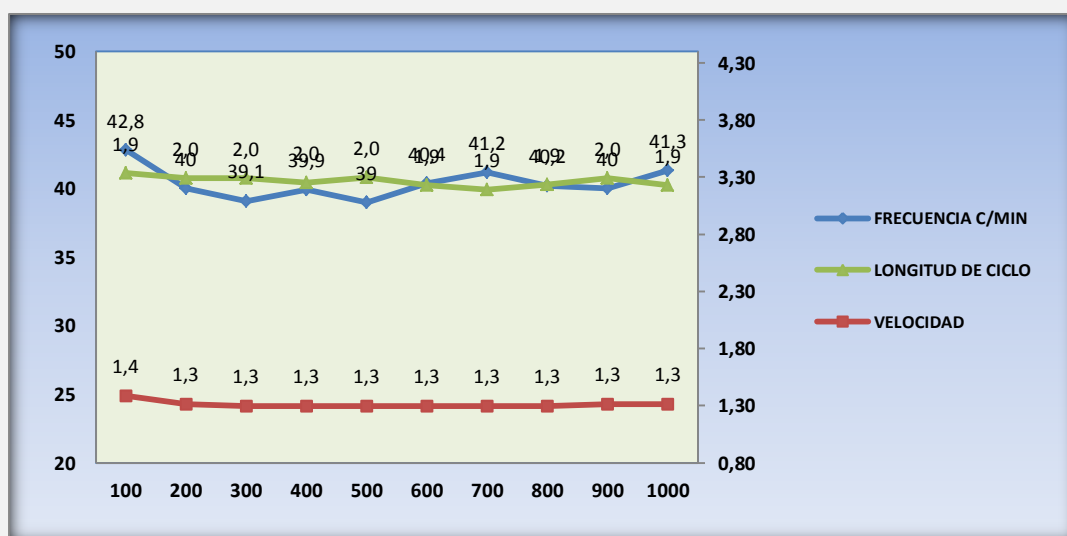
Nombre	Javier Lluch
Tiempo	12:42

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:12	72	42,8	1,39	1,95
200	1:16	76	40	1,32	1,97
300	1:17	77	39,1	1,30	1,99
400	1:17	77	39,9	1,30	1,95
500	1:17	77	39	1,30	2,00
600	1:17	77	40,4	1,30	1,93
700	1:17	77	41,2	1,30	1,89
800	1:17	77	40,2	1,30	1,94
900	1:16	76	40	1,32	1,97
1000	1:16	76	41,3	1,32	1,91
PROMEDIO	1:16	76	40,39	1,31	1,95

RPE: 16

Pulso: 164



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

aquaman triathlon

BUSINESS PERU.es

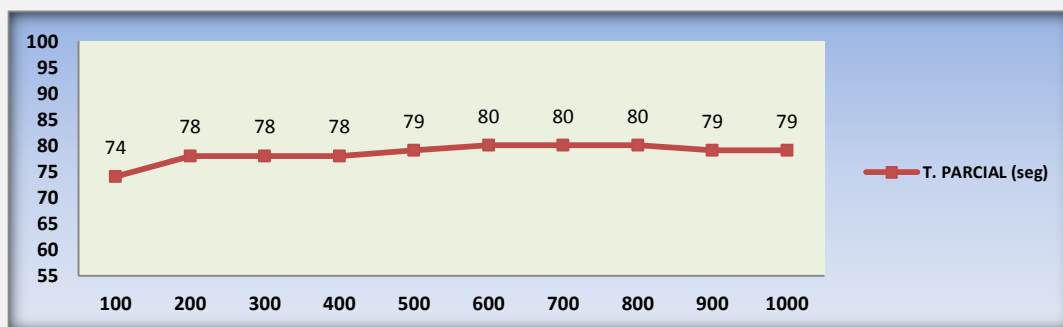
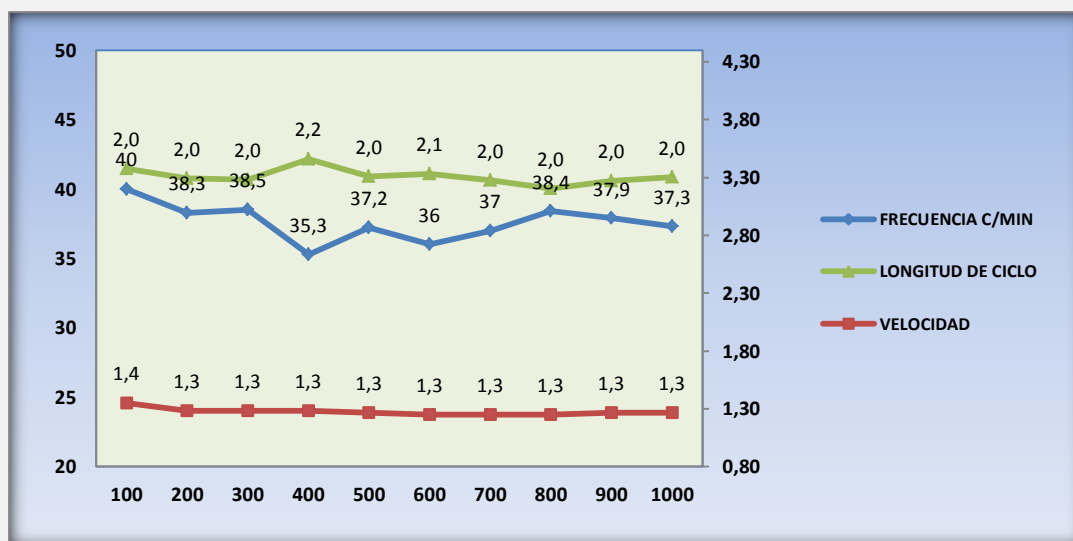
Nombre	Jesús Del Val
Tiempo	13:07

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:14	74	40	1,35	2,03
200	1:18	78	38,3	1,28	2,01
300	1:18	78	38,5	1,28	2,00
400	1:18	78	35,3	1,28	2,18
500	1:19	79	37,2	1,27	2,04
600	1:20	80	36	1,25	2,08
700	1:20	80	37	1,25	2,03
800	1:20	80	38,4	1,25	1,95
900	1:19	79	37,9	1,27	2,00
1000	1:19	79	37,3	1,27	2,04
PROMEDIO	1:18	79	37,59	1,27	2,04

RPE: 19

Pulso: 162



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

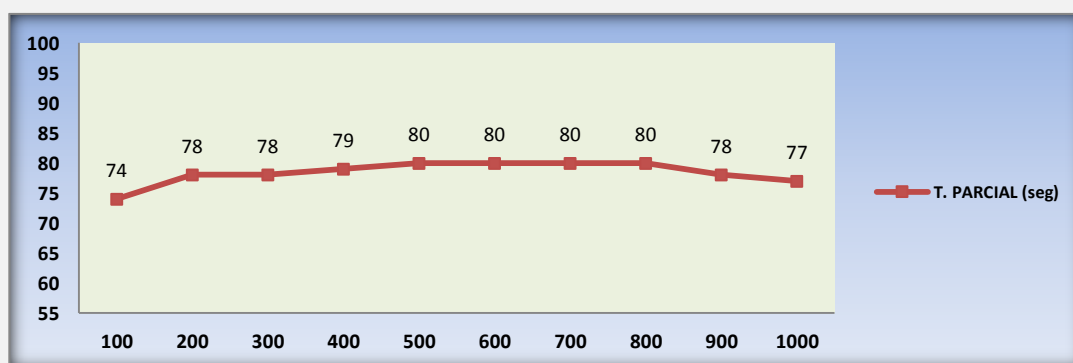
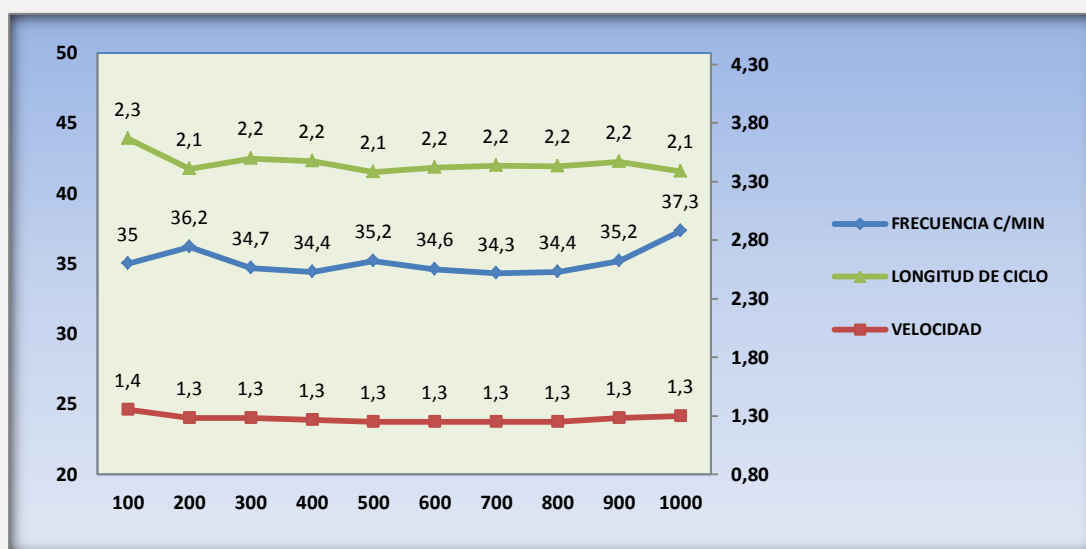
Nombre	Héctor Arévalo
Tiempo	13:04

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:14	74	35	1,35	2,32
200	1:18	78	36,2	1,28	2,12
300	1:18	78	34,7	1,28	2,22
400	1:19	79	34,4	1,27	2,21
500	1:20	80	35,2	1,25	2,13
600	1:20	80	34,6	1,25	2,17
700	1:20	80	34,3	1,25	2,19
800	1:20	80	34,4	1,25	2,18
900	1:18	78	35,2	1,28	2,19
1000	1:17	77	37,3	1,30	2,09
PROMEDIO	1:18	78	35,13	1,28	2,18

RPE: 18

Pulso: 164



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

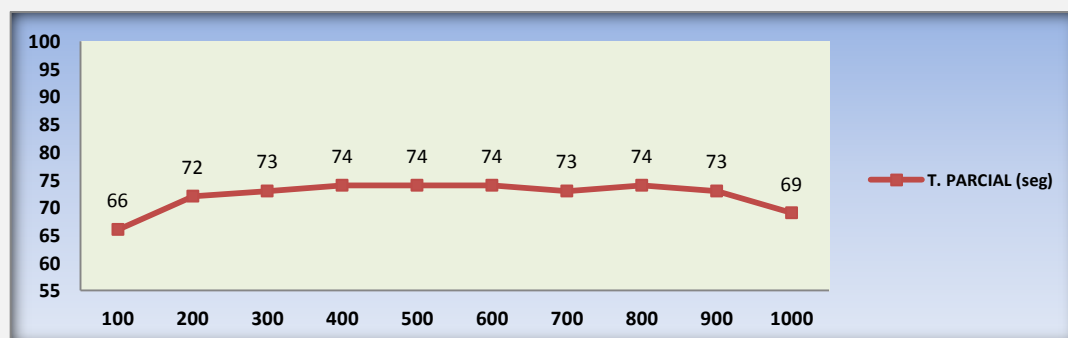
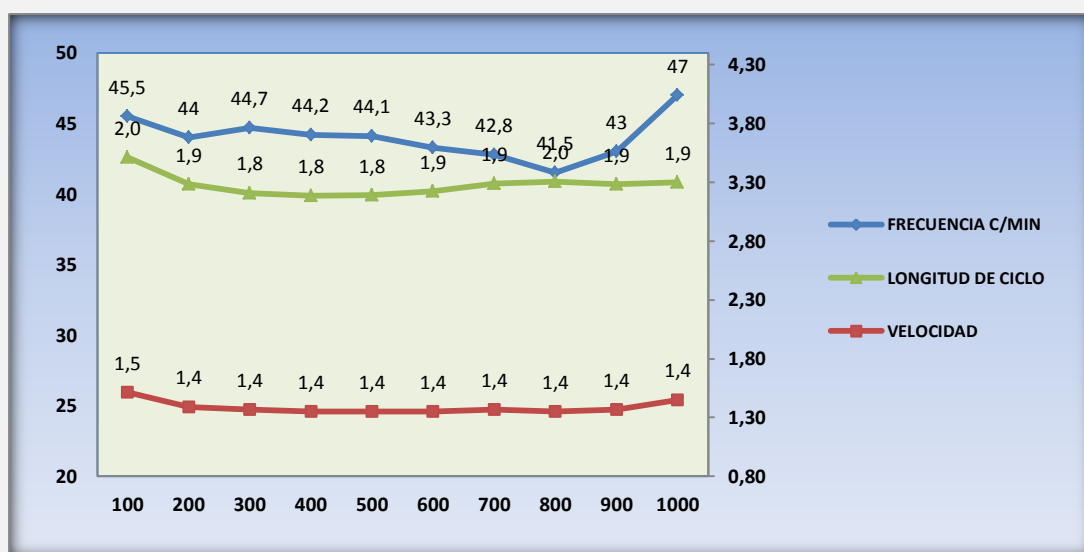
Nombre	Kevin Tarek	
Tiempo	12:02	

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:06	66	45,5	1,52	2,00
200	1:12	72	44	1,39	1,89
300	1:13	73	44,7	1,37	1,84
400	1:14	74	44,2	1,35	1,83
500	1:14	74	44,1	1,35	1,84
600	1:14	74	43,3	1,35	1,87
700	1:13	73	42,8	1,37	1,92
800	1:14	74	41,5	1,35	1,95
900	1:13	73	43	1,37	1,91
1000	1:09	69	47	1,45	1,85
PROMEDIO	1:12	72	44,01	1,39	1,89

RPE: 17

Pulso: -



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es

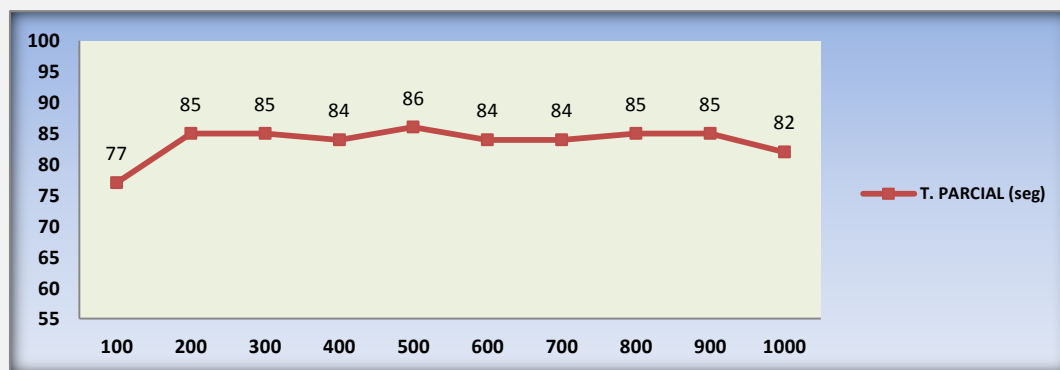
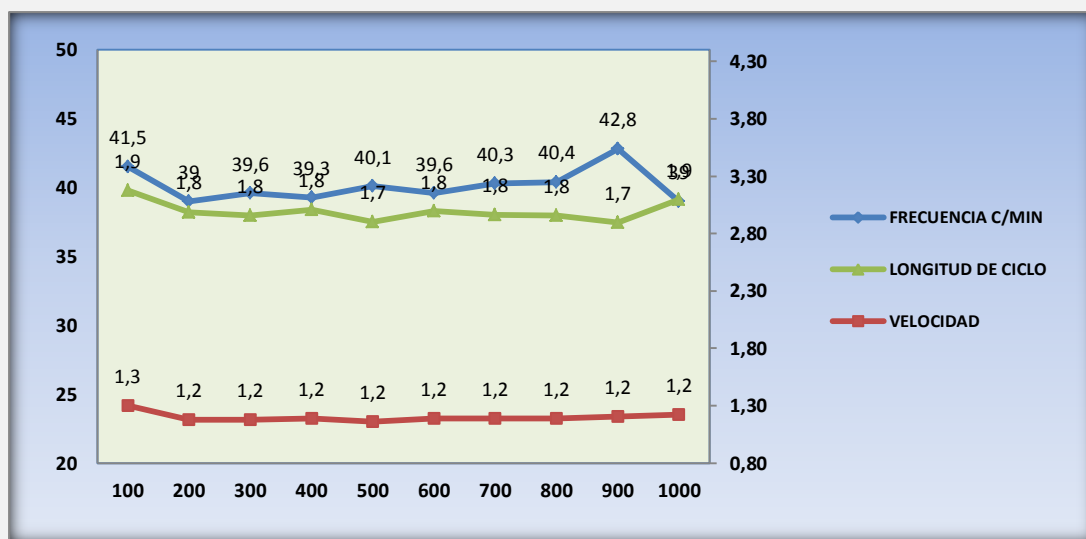
Nombre	Raquel Mateos	
Tiempo	13:55	

Análisis 1000m Natación

PARCIALES	T. PARCIAL	T. PARCIAL (seg)	FRECUENCIA C/MIN	VELOCIDAD	LONGITUD DE CICLO
100	1:17	77	41,5	1,30	1,88
200	1:25	85	39	1,18	1,81
300	1:25	85	39,6	1,18	1,78
400	1:24	84	39,3	1,19	1,82
500	1:26	86	40,1	1,16	1,74
600	1:24	84	39,6	1,19	1,80
700	1:24	84	40,3	1,19	1,77
800	1:25	85	40,4	1,18	1,75
900	1:23	85	42,8	1,18	1,65
1000	1:22	82	39	1,22	1,88
PROMEDIO	1:23	84	40,16	1,20	1,79

RPE: 19

Pulso: 180



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón

austral

aquaman triathlon

BUSINESS PERÚ.es



PATROCINADORES PRINCIPALES

PATROCINADORES OFICIALES

Somos Triatlón



austral

aquaman.
triatlon

BUSINESS PERÚ.es