

| TRANSTRITLON      |        |           |             |               | PORCENTAJES RITMO POR KM |       |       |       |       |       |       |       | RITMOS TABLA |       |       |       |       |  |
|-------------------|--------|-----------|-------------|---------------|--------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------------|-------|-------|-------|-------|--|
| NOMBRE            | FECHA  | DISTANCIA | TIEMPO TEST | TIEMPO POR KM | 65%                      | 70%   | 75%   | 80%   | 85%   | 90%   | 95%   | 800m  | 600m         | 500m  | 400m  | 300m  | 200m  |  |
| IVÁN ARTIGAS      | jul-20 | 5000m     | 17'52"      | 3'34"         | 4'48"                    | 4'38" | 4'27" | 4'16" | 4'06" | 3'55" | 3'44" | 2'48" | 2'03"        | 1'40" | 1'18" | 57"   | 37"   |  |
| IVÁN SÁNCHEZ      | jul-20 | 5000m     | 18'36"      | 3'43"         | 5'01"                    | 4'49" | 4'38" | 4'27" | 4'16" | 4'05" | 3'54" | 2'55" | 2'08"        | 1'44" | 1'22" | 1'    | 39"   |  |
| EVA PEREZ         | jul-20 | 5000m     | 22'         | 4'24"         | 5'56"                    | 5'43" | 5'30" | 5'16" | 5'03" | 4'50" | 4'37" | 3'27" | 2'32"        | 2'04" | 1'37" | 1'11" | 46"   |  |
| SERENA SERRA      | jul-20 | 5000m     | 22'         | 4'24"         | 5'56"                    | 5'43" | 5'30" | 5'16" | 5'03" | 4'50" | 4'37" | 3'27" | 2'32"        | 2'04" | 1'37" | 1'11" | 46"   |  |
| LUCHO FISCHER     | jul-20 | 5000m     | 19'07"      | 3'50"         | 5'10"                    | 4'59" | 4'47" | 4'36" | 4'24" | 4'13" | 4'01" | 3'    | 2'12"        | 1'48" | 1'24" | 1'02" | 40"   |  |
| MAITE TORREJÓN    | jul-20 | 2000m     | 9'27"       | 4'43"         | 6'22"                    | 6'07" | 5'53" | 5'39" | 5'25" | 5'11" | 4'57" | 3'42" | 2'43"        | 2'13" | 1'44" | 1'16" | 49"   |  |
| MARIA LARROSA     | jul-20 | 2000m     | 7'53"       | 3'56"         | 5'18"                    | 5'06" | 4'55" | 4'43" | 4'31" | 4'19" | 4'07" | 3'05" | 2'16"        | 1'50" | 1'26" | 1'03" | 41"   |  |
| JORDI MARTÍ       | jul-20 | 2000m     | 7'32"       | 3'46"         | 5'05"                    | 4'53" | 4'42" | 4'31" | 4'19" | 4'08" | 3'57" | 2'57" | 2'10"        | 1'46" | 1'23" | 1'01" | 39"   |  |
| CRISTINA GOMILA   | jul-20 | 2000m     | 9'25"       | 4'42"         | 6'20"                    | 6'06" | 5'52" | 5'38" | 5'24" | 5'10" | 4'56" | 3'41" | 2'42"        | 2'12" | 1'43" | 1'16" | 49"   |  |
| KEVIN TARANCON    | jul-20 | 2000m     | 7'33"       | 3'46"         | 5'05"                    | 4'53" | 4'42" | 4'31" | 4'19" | 4'08" | 3'57" | 2'57" | 2'10"        | 1'46" | 1'23" | 1'01" | 39"   |  |
| CARLES SERRA      | jul-20 | 2000m     | 8'12"       | 4'06"         | 5'32"                    | 5'19" | 5'07" | 4'55" | 4'42" | 4'30" | 4'18" | 3'13" | 2'22"        | 1'55" | 1'30" | 1'06" | 43"   |  |
| PERE PASCUAL      | jul-20 | 5000m     | 20'03"      | 4'            | 5'24"                    | 5'12" | 5'    | 4'48" | 4'36" | 4'24" | 4'12" | 3'08" | 2'18"        | 1'52" | 1'28" | 1'04" | 42"   |  |
| JOAN FERRÉ        | jul-20 | 5000m     | 18'39"      | 3'44"         | 5'02"                    | 4'51" | 4'40" | 4'28" | 4'17" | 4'06" | 3'55" | 2'56" | 2'09"        | 1'45" | 1'22" | 1'    | 39"   |  |
| IVÁN TIZÓN        | jul-20 | 5000m     | 19'46"      | 3'57"         | 5'19"                    | 5'08" | 4'56" | 4'44" | 4'32" | 4'20" | 4'08" | 3'06" | 2'17"        | 1'51" | 1'27" | 1'03" | 41"   |  |
| SANDRA MOSQUERA   | jul-20 | 2000m     | 10'44"      | 5'22"         | 7'14"                    | 6'58" | 6'42" | 6'26" | 6'10" | 5'54" | 5'38" | 4'12" | 3'05"        | 2'31" | 1'58" | 1'26" | 56"   |  |
| JOAN MARTINEZ     | jul-20 | 5000m     | 19'47"      | 3'57"         | 5'19"                    | 5'08" | 4'56" | 4'44" | 4'32" | 4'20" | 4'08" | 3'06" | 2'17"        | 1'51" | 1'27" | 1'03" | 41"   |  |
| NACHO ALCARAZ     | jul-20 | 5000m     | 19'45"      | 3'57"         | 5'19"                    | 5'08" | 4'56" | 4'44" | 4'32" | 4'20" | 4'08" | 3'06" | 2'17"        | 1'51" | 1'27" | 1'03" | 41"   |  |
| PATRI MARTINEZ    | jul-20 | 5000m     | 20'09"      | 4'02"         | 5'26"                    | 5'14" | 5'02" | 4'50" | 4'38" | 4'26" | 4'14" | 3'10" | 2'19"        | 1'53" | 1'29" | 1'05" | 42"   |  |
| SALVA PEREZ       | jul-20 | 2000m     | 6'56"       | 3'28"         | 4'40"                    | 4'30" | 4'20" | 4'09" | 3'59" | 3'48" | 3'38" | 2'43" | 2'           | 1'37" | 1'16" | 56"   | 36"   |  |
| MARC RUBIO        | jul-20 | 2000m     | 7'54"       | 3'57"         | 5'19"                    | 5'08" | 4'56" | 4'44" | 4'32" | 4'20" | 4'08" | 3'06" | 2'17"        | 1'51" | 1'27" | 1'03" | 41"   |  |
| BERTA ROMERA      | jul-20 | 2000m     | 8'32"       | 4'16"         | 5'45"                    | 5'32" | 5'20" | 5'07" | 4'54" | 4'41" | 4'28" | 3'21" | 2'27"        | 2'    | 1'34" | 1'09" | 45"   |  |
| MARTA DIÉGUEZ     | jul-20 | 2000m     | 9'53"       | 4'56"         | 6'39"                    | 6'24" | 6'10" | 5'55" | 5'40" | 5'24" | 5'10" | 2'12" | 2'50"        | 2'19" | 1'48" | 1'19" | 52"   |  |
| JOEL ALCARAZ      | jul-20 | 2000m     | 6'14"       | 3'07"         | 4'12"                    | 4'03" | 3'53" | 3'44" | 3'35" | 3'25" | 3'16" | 2'27" | 1'48"        | 1'27" | 1'08" | 50"   | 32"   |  |
| LUCAS SÁENZ       | jul-20 | 2000m     | 6'14"       | 3'07"         | 4'12"                    | 4'03" | 3'53" | 3'44" | 3'35" | 3'25" | 3'16" | 2'27" | 1'48"        | 1'27" | 1'08" | 50"   | 32"   |  |
| VERO ÁVILA        | jul-20 | 2000m     | 8'36"       | 4'18"         | 5'48"                    | 5'35" | 5'22" | 5'09" | 4'56" | 4'43" | 4'30" | 3'22" | 2'29"        | 2'01" | 1'34" | 1'09" | 45"   |  |
| ANGEL ARANA       | jul-20 | 2000m     | 8'33"       | 4'16"         | 5'45"                    | 5'32" | 5'20" | 5'07" | 4'54" | 4'41" | 4'28" | 3'21" | 2'47"        | 2'    | 1'34" | 1'09" | 45"   |  |
| KARELY CHAMORRO   | jul-20 | 2000m     | 9'27"       | 4'43"         | 6'22"                    | 6'07" | 5'53" | 5'39" | 5'25" | 5'11" | 4'57" | 3'42" | 2'43"        | 2'13" | 1'44" | 1'16" | 49"   |  |
| ANA PEREA BELLO   | jul-20 | 2000m     | 10'26"      | 5'13"         | 7'02"                    | 6'46" | 6'31" | 6'15" | 5'59" | 5'44" | 5'28" | 4'05" | 3'           | 2'27" | 1'55" | 1'24" | 55"   |  |
| IGOR PEREA        | jul-20 | 2000m     | 7'21"       | 3'40"         | 4'57"                    | 4'46" | 4'35" | 4'24" | 4'13" | 4'02" | 3'51" | 2'52" | 2'07"        | 1'43" | 1'20" | 59"   | 38"   |  |
| LUCAS SÁENZ       | jul-20 | 1000m     | 2'53"       | 2'53"         | 3'53"                    | 3'44" | 3'36" | 3'27" | 3'18" | 3'10" | 3'01" | 2'16" | 1'39"        | 1'21" | 1'03" | 46"   | 30"   |  |
| PALMIRA SANTOS    | jul-20 | 1000m     | 6'01"       | 6'01"         | 8'07"                    | 7'49" | 7'31" | 7'13" | 6'55" | 6'37" | 6'19" | 4'43" | 3'28"        | 2'49" | 2'12" | 1'37" | 1'03" |  |
| SANDRA DEL BUSTIO | jul-20 | 1000m     | 6'11"       | 6'11"         | 8'20"                    | 8'02" | 7'43" | 7'25" | 7'06" | 6'48" | 6'29" | 4'51" | 3'34"        | 2'54" | 2'16" | 1'40" | 1'05" |  |
| MARIA TORRES      | jul-20 | 1000m     | 5'26"       | 5'26"         | 7'20"                    | 7'03" | 6'47" | 6'31" | 6'14" | 5'58" | 5'42" | 4'16" | 3'08"        | 2'33" | 1'59" | 1'28" | 57"   |  |
| GEORGINA MARTINEZ | jul-20 | 1000m     | 3'30"       | 3'30"         | 4'43"                    | 4'73" | 4'22" | 4'12" | 4'01" | 3'51" | 3'40" | 2'25" | 2'01"        | 1'38" | 1'17" | 56"   | 36"   |  |
| DAVID VIÑUALES    | jul-20 | 1000m     | 3'07"       | 3'07"         | 4'12"                    | 4'03" | 3'53" | 3'44" | 3'35" | 3'25" | 3'16" | 2'27" | 1'48"        | 1'27" | 1'08" | 50"   | 32"   |  |
| IZAN MUÑOZ        | jul-20 | 1000m     | 3'26"       | 3'07"         | 4'38"                    | 4'27" | 4'17" | 4'07" | 3'56" | 3'46" | 3'36" | 2'42" | 1'59"        | 1'36" | 1'15" | 55"   | 36"   |  |
| FEDE RIAL         | jul-20 | 1000m     | 4'38"       | 4'38"         | 6'15"                    | 6'01" | 5'47" | 5'33" | 5'19" | 5'05" | 4'51" | 3'38" | 2'40"        | 2'10" | 1'42" | 1'15" | 48"   |  |
| BERNAT PASCUAL    | jul-20 | 1000m     | 3'02"       | 3'02"         | 4'05"                    | 3'56" | 3'47" | 3'38" | 3'29" | 3'20" | 3'11" | 2'23" | 1'45"        | 1'25" | 1'06" | 49"   | 32"   |  |
| BIEL DE LA RUBIA  | jul-20 | 1000m     | 3'30"       | 3'30"         | 4'43"                    | 4'33" | 4'22" | 4'12" | 4'01" | 3'51" | 3'40" | 2'45" | 2'01"        | 1'38" | 1'17" | 56"   | 36"   |  |
| NURIA GIL         | jul-20 | 1000m     | 3'58"       | 3'58"         | 5'21"                    | 5'09" | 4'57" | 4'45" | 4'33" | 4'21" | 4'09" | 3'07" | 2'17"        | 1'51" | 1'27" | 1'04" | 41"   |  |
| ETNA GINES        | jul-20 | 1000m     | 4'10"       | 4'10"         | 5'37"                    | 5'25" | 5'12" | 5'    | 4'47" | 4'35" | 4'22" | 3'16" | 2'24"        | 1'57" | 1'32" | 1'07" | 44"   |  |
| PERE PASCUAL      | jul-20 | 1000m     | 4'44"       | 4'44"         | 6'23"                    | 6'09" | 5'55" | 5'40" | 5'26" | 5'12" | 4'58" | 3'43" | 2'44"        | 2'13" | 1'44" | 1'16" | 49"   |  |
| MIREIA DONÉS      | jul-20 | 1000m     | 5'08"       | 5'08"         | 6'55"                    | 6'40" | 6'25" | 6'09" | 5'54" | 5'38" | 5'23" | 4'01" | 2'57"        | 2'24" | 1'53" | 1'23" | 54"   |  |
| CLAUDIA PORTOLÉS  | jul-20 | 1000m     | 4'19"       | 4'19"         | 5'49"                    | 5'36" | 5'23" | 5'10" | 4'57" | 4'44" | 4'31" | 3'23" | 2'29"        | 2'01" | 1'35" | 1'09" | 45"   |  |
| MARIA SILES       | jul-20 | 1000m     | 5'          | 5'            | 6'45"                    | 6'30" | 6'15" | 6'    | 5'45" | 5'30" | 5'15" | 3'55" | 2'53"        | 2'21" | 1'50" | 1'21" | 52"   |  |
| IRENE SILES       | jul-20 | 1000m     | 4'20"       | 4'20"         | 5'51"                    | 5'38" | 5'25" | 5'12" | 4'59" | 4'46" | 4'33" | 3'24" | 2'30"        | 2'02" | 1'35" | 1'10" | 45"   |  |