

TRANSTRITOLON					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"	4'24"	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"	4'24"	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"		
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	3'09"	3'09"	4'15"	4'05"	3'56"	3'46"	3'37"	3'27"	3'18"	2'28"	1'49"	1'28"	1'09"	51"	33"		
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"	3'59"	4'46"	4'33"	3'24"	2'30"	2'02"	1'35"	1'10"	45"		