

TABLA DE RITMOS SUAVES		TRANSTRIATLON						
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)	500m (C/100m)	800m (C/100m)
2'30"	37"	1'16"	2'38"	2'40"	2'42"	2'44"	2'46"	2'47"
2'25"	35"	1'14"	2'32"	2'35"	2'37"	2'39"	2'41"	2'42"
2'20"	34"	1'12"	2'27"	2'29"	2'31"	2'33"	2'35"	2'36"
2'15"	33"	1'08"	2'22"	2'24"	2'26"	2'28"	2'30"	2'31"
2'10"	32"	1'06"	2'17"	2'19"	2'21"	2'23"	2'25"	2'26"
2'05"	31"	1'04"	2'11"	2'13"	2'15"	2'16"	2'18"	2'19"
2'	30"	1'02"	2'06"	2'09"	2'10"	2'12"	2'13"	2'14"
1'55"	28"	58"	2'01"	2'03"	2'05"	2'06"	2'07"	2'08"
1'50"	27"	56"	1'55"	1'58"	1'59"	2'	2'02"	2'03"
1'45"	26"	54"	1'50"	1'52"	1'53"	1'54"	1'56"	1'57"
1'40"	25"	52"	1'45"	1'47"	1'48"	1'49"	1'51"	1'52"
1'35"	23"	48"	1'40"	1'41"	1'42"	1'43"	1'45"	1'46"
1'30"	22"	45"	1'34"	1'36"	1'37"	1'38"	1'39"	1'40"
1'25"	21"	43"	1'29"	1'31"	1'32"	1'33"	1'34"	1'35"
1'20"	20"	40"	1'24"	1'25"	1'26"	1'27"	1'28"	1'29"
1'15"	18"	38"	1'19"	1'20"	1'21"	1'22"	1'23"	1'24"
1'10"	17"	35"	1'13"	1'15"	1'16"	1'17"	1'18"	1'19"
1'05"	16"	33"	1'08"	1'09"	1'10"	1'11"	1'12"	1'13"
1'	15"	30"	1'03"	1'04"	1'05"	1'06"	1'07"	1'08"

TABLA DE RITMOS MEDIOS		TRANSTRIATLON						
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)	500m (C/100m)	800m (C/100m)
2'30"	32"	1'07"	2'19"	2'21"	2'23"	2'25"	2'27"	2'28"
2'25"	31"	1'05"	2'15"	2'17"	2'19"	2'21"	2'23"	2'24"
2'20"	30"	1'04"	2'10"	2'12"	2'14"	2'16"	2'18"	2'19"
2'15"	29"	1'	2'05"	2'07"	2'09"	2'10"	2'12"	2'13"
2'10"	28"	59"	2'01"	2'03"	2'04"	2'06"	2'08"	2'09"
2'05"	27"	56"	1'56"	1'58"	2'	2'01"	2'02"	2'03"
2'	26"	54"	1'51"	1'53"	1'55"	1'57"	1'58"	1'59"
1'55"	25"	52"	1'47"	1'49"	1'51"	1'52"	1'53"	1'54"
1'50"	24"	49"	1'42"	1'44"	1'45"	1'46"	1'47"	1'48"
1'45"	23"	48"	1'37"	1'39"	1'40"	1'41"	1'42"	1'43"
1'40"	22"	45"	1'33"	1'35"	1'36"	1'37"	1'38"	1'39"
1'35"	21"	43"	1'28"	1'30"	1'31"	1'32"	1'33"	1'34"
1'30"	20"	41"	1'23"	1'25"	1'26"	1'27"	1'28"	1'29"
1'25"	18"	38"	1'19"	1'20"	1'21"	1'22"	1'23"	1'24"
1'20"	17"	36"	1'14"	1'16"	1'17"	1'18"	1'19"	1'20"
1'15"	16"	34"	1'09"	1'11"	1'12"	1'13"	1'14"	1'15"
1'10"	15"	31"	1'05"	1'06"	1'07"	1'08"	1'09"	1'10"
1'05"	14"	29"	1'	1'01"	1'02"	1'03"	1'04"	1'05"
1'	13"	27"	56"	57"	58"	59"	1'	1'01"

TABLA DE RITMOS ALTO		TRANSTRIATLON				
RITMO MEDIO C/100m	25m	50m	100m	200m (C/100m)	300m (C/100m)	400m (C/100m)
2'30"	30"	1'01"	2'06"	2'08"	2'10"	2'12"
2'25"	28"	59"	2'02"	2'04"	2'06"	2'08"
2'20"	27"	57"	1'58"	2'	2'02"	2'04"
2'15"	26"	54"	1'54"	1'56"	1'58"	2'
2'10"	25"	53"	1'49"	1'51"	1'53"	1'55"
2'05"	24"	51"	1'45"	1'47"	1'49"	1'51"
2'	23"	49"	1'41"	1'43"	1'45"	1'47"
1'55"	22"	47"	1'37"	1'39"	1'40"	1'41"
1'50"	21"	45"	1'33"	1'34"	1'35"	1'36"
1'45"	20"	42"	1'28"	1'30"	1'32"	1'34"
1'40"	19"	40"	1'24"	1'26"	1'27"	1'28"
1'35"	18"	39"	1'20"	1'21"	1'22"	1'23"
1'30"	17"	38"	1'16"	1'17"	1'18"	1'19"
1'25"	16"	34"	1'11"	1'13"	1'14"	1'15"
1'20"	15"	32"	1'07"	1'08"	1'09"	1'10"
1'15"	14"	30"	1'03"	1'04"	1'05"	1'06"
1'10"	13"	28"	59"	1'	1'01"	1'02"
1'05"	12"	26"	55"	56"	57"	58"
1'	11"	24"	50"	52"	53"	54"

ZONAS DE ENTRENO CICLISMO POR POTENCIA

TRANSTRITLON

RESULTADO TEST UPF (W) PN		UMBRAL DE POTENCIA	
150		142,5	
ZONA	TIPO DE ENTRENO	DESDE	HASTA
1	Entrenos de recuperación (1h30' max)	78,375	78,375
2	Salidas largas (+ de 2h)	78,375	106,875
3	Salidas cortas (hasta 2h)	106,875	128,25
4	Series de 7' a 15'	128,25	149,625
5	Series de 2' a 6'	149,625	171
6	Series de 20" a 1'	171	213,75
7	Series hasta 15"	228	242,25

RESULTADO TEST UPF (W) PN		UMBRAL DE POTENCIA	
300		285	
ZONA	TIPO DE ENTRENO	DESDE	HASTA
1	Entrenos de recuperación (1h30' max)	156,75	156,75
2	Salidas largas (+ de 2h)	156,75	213,75
3	Salidas cortas (hasta 2h)	213,75	256,5
4	Series de 7' a 15'	256,5	299,25
5	Series de 2' a 6'	299,25	342
6	Series de 20" a 1'	342	427,5
7	Series hasta 15"	456	484,5

RESULTADO TEST UPF (W) PN		UMBRAL DE POTENCIA	
175		166,25	
ZONA	TIPO DE ENTRENO	DESDE	HASTA
1	Entrenos de recuperación (1h30' max)	91,4375	91,4375
2	Salidas largas (+ de 2h)	91,4375	124,6875
3	Salidas cortas (hasta 2h)	124,6875	149,625
4	Series de 7' a 15'	149,625	174,5625
5	Series de 2' a 6'	174,5625	199,5
6	Series de 20" a 1'	199,5	249,375
7	Series hasta 15"	266	282,625

RESULTADO TEST UPF (W) PN		UMBRAL DE POTENCIA	
325		308,75	
ZONA	TIPO DE ENTRENO	DESDE	HASTA
1	Entrenos de recuperación (1h30' max)	169,8125	169,8125
2	Salidas largas (+ de 2h)	169,8125	231,5625
3	Salidas cortas (hasta 2h)	231,5625	277,875
4	Series de 7' a 15'	277,875	324,1875
5	Series de 2' a 6'	324,1875	370,5
6	Series de 20" a 1'	370,5	463,125
7	Series hasta 15"	494	524,875

RESULTADO TEST UPF (W) PN		UMBRAL DE POTENCIA	
200		190	
ZONA	TIPO DE ENTRENO	DESDE	HASTA
1	Entrenos de recuperación (1h30' max)	104,5	104,5
2	Salidas largas (+ de 2h)	104,5	142,5
3	Salidas cortas (hasta 2h)	142,5	171
4	Series de 7' a 15'	171	199,5
5	Series de 2' a 6'	199,5	228
6	Series de 20" a 1'	228	285
7	Series hasta 15"	304	323

RESULTADO TEST UPF (W) PN		UMBRAL DE POTENCIA	
350		332,5	
ZONA	TIPO DE ENTRENO	DESDE	HASTA
1	Entrenos de recuperación (1h30' max)	182,875	182,875
2	Salidas largas (+ de 2h)	182,875	249,375
3	Salidas cortas (hasta 2h)	249,375	299,25
4	Series de 7' a 15'	299,25	349,125
5	Series de 2' a 6'	349,125	399
6	Series de 20" a 1'	399	498,75
7	Series hasta 15"	532	565,25

RESULTADO TEST UPF (W) PN		UMBRAL DE POTENCIA	
225		213,75	
ZONA	TIPO DE ENTRENO	DESDE	HASTA
1	Entrenos de recuperación (1h30' max)	117,5625	117,5625
2	Salidas largas (+ de 2h)	117,5625	160,3125
3	Salidas cortas (hasta 2h)	160,3125	192,375
4	Series de 7' a 15'	192,375	224,4375
5	Series de 2' a 6'	224,4375	256,5
6	Series de 20" a 1'	256,5	320,625
7	Series hasta 15"	342	363,375


RESULTADO TEST UPF (W) PN		UMBRAL DE POTENCIA	
375		356,25	
ZONA	TIPO DE ENTRENO	DESDE	HASTA
1	Entrenos de recuperación (1h30' max)	195,9375	195,9375
2	Salidas largas (+ de 2h)	195,9375	267,1875
3	Salidas cortas (hasta 2h)	267,1875	320,625
4	Series de 7' a 15'	320,625	374,0625
5	Series de 2' a 6'	374,0625	427,5
6	Series de 20" a 1'	427,5	534,375
7	Series hasta 15"	570	605,625

RESULTADO TEST UPF (W) PN		UMBRAL DE POTENCIA	
250		237,5	
ZONA	TIPO DE ENTRENO	DESDE	HASTA
1	Entrenos de recuperación (1h30' max)	130,625	130,625
2	Salidas largas (+ de 2h)	130,625	178,125
3	Salidas cortas (hasta 2h)	178,125	213,75
4	Series de 7' a 15'	213,75	249,375
5	Series de 2' a 6'	249,375	285
6	Series de 20" a 1'	285	356,25
7	Series hasta 15"	380	403,75

RESULTADO TEST UPF (W) PN		UMBRAL DE POTENCIA	
400		380	
ZONA	TIPO DE ENTRENO	DESDE	HASTA
1	Entrenos de recuperación (1h30' max)	209	209
2	Salidas largas (+ de 2h)	209	285
3	Salidas cortas (hasta 2h)	285	342
4	Series de 7' a 15'	342	399
5	Series de 2' a 6'	399	456
6	Series de 20" a 1'	456	570
7	Series hasta 15"	608	646

RESULTADO TEST UPF (W) PN		UMBRAL DE POTENCIA	
275		261,25	
ZONA	TIPO DE ENTRENO	DESDE	HASTA
1	Entrenos de recuperación (1h30' max)	143,6875	143,6875
2	Salidas largas (+ de 2h)	143,6875	195,9375
3	Salidas cortas (hasta 2h)	195,9375	235,125
4	Series de 7' a 15'	235,125	274,3125
5	Series de 2' a 6'	274,3125	313,5
6	Series de 20" a 1'	313,5	391,875
7	Series hasta 15"	418	444,125

RESULTADO TEST UPF (W) PN		UMBRAL DE POTENCIA	
425		403,75	
ZONA	TIPO DE ENTRENO	DESDE	HASTA
1	Entrenos de recuperación (1h30' max)	222,0625	222,0625
2	Salidas largas (+ de 2h)	222,0625	302,8125
3	Salidas cortas (hasta 2h)	302,8125	363,375
4	Series de 7' a 15'	363,375	423,9375
5	Series de 2' a 6'	423,9375	484,5
6	Series de 20" a 1'	484,5	605,625
7	Series hasta 15"	646	686,375

TRANSTRITLON 		PORCENTAJES RITMOS POR KM							RITMOS TABLA					
TIEMPO POR KM	RITMO TEST EN 400m	65%	70%	75%	80%	85%	90%	95%	800m	600m	500m	400m	300m	200m
2'45"	1'06"	3'42"	3'34"	3'26"	3'18"	3'09"	3'01"	2'53"	2'09"	1'35"	1'17"	1'	44"	29"
2'50"	1'08"	3'49"	3'41"	3'32"	3'24"	3'15"	3'07"	2'58"	2'13"	1'37"	1'19"	1'02"	46"	30"
2'55"	1'10"	3'56"	3'47"	3'38"	3'30"	3'21"	3'12"	3'03"	2'17"	1'41"	1'22"	1'04"	47"	31"
3'	1'12"	4'03"	3'54"	3'45"	3'36"	3'27"	3'18"	3'09"	2'21"	1'43"	1'24"	1'06"	48"	31"
3'05"	1'14"	4'09"	4'	3'51"	3'42"	3'32"	3'23"	3'14"	2'25"	1'46"	1'26"	1'08"	50"	32"
3'10"	1'16"	4'16"	4'07"	3'57"	3'48"	3'38"	3'29"	3'19"	2'28"	1'49"	1'29"	1'09"	51"	33"
3'15"	1'18"	4'23"	4'13"	4'03"	3'54"	3'42"	3'34"	3'24"	2'32"	1'52"	1'31"	1'11"	52"	34"
3'20"	1'20"	4'30"	4'20"	4'10"	4'	3'50"	3'40"	3'30"	2'36"	1'55"	1'34"	1'13"	54"	35"
3'25"	1'22"	4'36"	4'26"	4'16"	4'06"	3'55"	3'45"	3'35"	2'40"	1'58"	1'36"	1'15"	55"	36"
3'30"	1'24"	4'43"	4'33"	4'22"	4'12"	4'01"	3'51"	3'40"	2'44"	2'	1'38"	1'17"	56"	37"
3'35"	1'26"	4'50"	4'39"	4'28"	4'18"	4'07"	3'56"	3'45"	2'48"	2'03"	1'41"	1'19"	58"	38"
3'40"	1'28"	4'57"	4'46"	4'35"	4'24"	4'13"	4'02"	3'51"	2'52"	2'06"	1'43"	1'20"	59"	38"
3'45"	1'30"	5'03"	4'52"	4'41"	4'30"	4'18"	4'07"	3'56"	2'56"	2'09"	1'45"	1'22"	1'	39"
3'50"	1'32"	5'10"	4'59"	4'47"	4'36"	4'24"	4'13"	4'01"	3'	2'12"	1'48"	1'24"	1'02"	40"
3'55"	1'34"	5'17"	5'05"	4'53"	4'42"	4'30"	4'18"	4'06"	3'04"	2'15"	1'50"	1'26"	1'03"	41"
4'	1'36"	5'24"	5'12"	5'	4'48"	4'36"	4'24"	4'12"	3'08"	2'18"	1'52"	1'28"	1'05"	42"
4'05"	1'38"	5'30"	5'18"	5'06"	4'54"	4'41"	4'29"	4'17"	3'12"	2'21"	1'55"	1'30"	1'06"	43"
4'10"	1'40"	5'37"	5'25"	5'12"	5'	4'47"	4'35"	4'22"	3'16"	2'21"	1'57"	1'32"	1'07"	44"
4'15"	1'42"	5'44"	5'31"	5'18"	5'06"	4'53"	4'40"	4'27"	3'19"	2'26"	1'59"	1'33"	1'09"	45"
4'20"	1'44"	5'51"	5'38"	5'25"	5'12"	4'59"	4'46"	4'33"	3'23"	2'29"	2'02"	1'35"	1'10"	45"
4'25"	1'46"	5'57"	5'44"	5'31"	5'18"	5'04"	4'51"	4'38"	3'27"	2'32"	2'04"	1'37"	1'11"	46"
4'30"	1'48"	6'04"	5'51"	5'37"	5'24"	5'10"	4'57"	4'43"	3'31"	2'35"	2'06"	1'39"	1'13"	47"
4'35"	1'50"	6'11"	5'57"	5'43"	5'30"	5'16"	5'02"	4'48"	3'35"	2'38"	2'09"	1'41"	1'14"	48"
4'40"	1'52"	6'18"	6'04"	5'50"	5'36"	5'22"	5'08"	4'54"	3'39"	2'41"	2'11"	1'43"	1'15"	49"
4'45"	1'54"	6'24"	6'10"	5'56"	5'42"	5'27"	5'13"	4'59"	3'43"	2'44"	2'13"	1'44"	1'17"	50"
4'50"	1'56"	6'31"	6'17"	6'02"	5'48"	5'33"	5'19"	5'04"	3'47"	2'47"	2'16"	1'46"	1'18"	51"
4'55"	1'58"	6'38"	6'23"	6'08"	5'54"	5'39"	5'24"	5'09"	3'51"	2'49"	2'18"	1'48"	1'20"	52"
5'	2'	6'45"	6'30"	6'15"	6'	5'45"	5'30"	5'15"	3'55"	2'52"	2'21"	1'50"	1'21"	53"
5'05"	2'02"	6'51"	6'36"	6'21"	6'06"	5'50"	5'35"	5'20"	3'59"	2'55"	2'23"	1'52"	1'22"	53"
5'10"	2'04"	6'58"	6'43"	6'27"	6'12"	5'56"	5'41"	5'25"	4'03"	2'58"	2'25"	1'54"	1'24"	54"
5'15"	2'06"	7'05"	6'49"	6'33"	6'18"	6'02"	5'46"	5'30"	4'06"	3'01"	2'28"	1'55"	1'25"	55"
5'20"	2'08"	7'12"	6'56"	6'40"	6'24"	6'08"	5'52"	5'36"	4'10"	3'04"	2'30"	1'57"	1'26"	56"
5'25"	2'10"	7'18"	7'02"	6'46"	6'30"	6'13"	5'57"	5'41"	4'14"	3'07"	2'32"	1'59"	1'27"	57"
5'30"	2'12"	7'25"	7'09"	6'52"	6'36"	6'19"	6'03"	5'46"	4'18"	3'10"	2'35"	2'01"	1'29"	58"
5'35"	2'14"	7'32"	7'15"	6'58"	6'42"	6'25"	6'08"	5'56"	4'22"	3'12"	2'37"	2'03"	1'30"	59"
5'40"	2'16"	7'39"	7'22"	7'05"	6'48"	6'31"	6'14"	5'57"	4'26"	3'15"	2'39"	2'05"	1'32"	1'
5'45"	2'18"	7'45"	7'28"	7'11"	6'54"	6'36"	6'19"	6'02"	4'30"	3'18"	2'42"	2'07"	1'33"	1'01"
5'50"	2'20"	7'52"	7'35"	7'17"	7'	6'42"	6'25"	6'07"	4'34"	3'21"	2'44"	2'09"	1'34"	1'02"
5'55"	2'22"	7'59"	7'41"	7'23"	7'06"	6'48"	6'30"	6'12"	4'38"	3'24"	2'46"	2'10"	1'35"	1'03"
6'	2'24"	8'06"	7'48"	7'30"	7'12"	6'54"	6'36"	6'18"	4'42"	3'27"	2'49"	2'12"	1'37"	1'04"