

# ENTRENAMIENTO PARA TRIATLÓN



club  
**alpha**

Ingresa a

<http://clubalpha.myfitner.com/>



Tu nombre

Configuración de perfil  
(personales)

**Atleta Guillermo Monterrey**

Grupo(s)  **Grupo de entrenamiento**

Vigencia: 01 de Marzo del 2016

Email entrenador: myfitner@gmail.com


Tienes entrenamientos  
hasta esta fecha

¿Cómo estas hoy?

**Retroalimentaciones pendientes**

Septiembre 2015

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

Días de entrenamiento  
por retroalimentar

**Contacta tu entrenador**

Asunto

Mensaje

**Enviar**

Correo para el entrenador



Número de semanas a mostrar

Busca por fechas

Código o claves de entrenamiento

Proyección

Semanal

Día específico

2015-06-08

Consultar

Códigos

HOY

08 de Junio

AER  
Aerobico  
Regenerativo

AER  
Aerobico

Velocidad-  
Resistencia  
PLA/CLA

Ver Completo

Retroalimentar

MARTES

09 de Junio

AEL  
Aerobico  
Ligero

AER  
Aerobico  
Regenerativo

PAE  
Potencia  
Aerobica

Ver Completo

Retroalimentar

MIÉRCOLES

10 de Junio

Aerobico-  
Regenerativo

Aerobico  
Ligero-AER

Técnica  
carrera

Ver Completo

Retroalimentar

JUEVES

11 de Junio

UAN Umbral  
Anaeróbico

PAE  
Potencia  
Aeróbica

Capacidad  
Aerobica-RITMO  
UMBRAL

Ver Completo

Retroalimentar

VIERNES

12 de Junio

Zonas o  
intensidades  
que entrenarás

SÁBADO

13 de Junio

AER  
Aeróbico  
Regenerativo

AEL  
Aeróbico  
Ligero

AER  
Aeróbico  
Regenerativo

AEM  
Aeróbico  
Medio

Ver Completo

Retroalimentar

DOMINGO

14 de Junio

AEL  
Aeróbico  
Ligero

Zona  
Umbral

Ver Completo

Retroalimentar

Detalle del  
entrenamiento

Retroalimentar Entrenamiento

Versión para imprimir

Versión simplificada de la descripción del entreno

Tiempo a entrenar en cada intensidad

Tiempo de todos los entrenos de bici

Bicicleta



AER	AEL	Descripción corta entrenamiento	Tiempo total	Carga
00:10:00	02:00:00			

**Volumen = Tiempo**

**BLD1**      Ciclismo distancia      Volumen 02:10:00      Carga 25

Calentamiento: 5' AER Cadencia 80-90 rpm, < 0 watts o < 116 ppm  
Carga principal: 2:00 hr en AEL Cadencia 90-100 rpm, entre 0 watts y 0 watts o entre 116 ppm y 132 ppm  
Vuelta a la calma: 5' AER Cadencia 80-90 rpm, < 0 watts o < 116 ppm

Carga, peso o nivel de esfuerzo

Cadencia=revoluciones por minuto

Rango potencia en watts

Rango frecuencia cardíaca

Código entrenamiento

Retroalimentar Entrenamiento

Versión para Imprimir



AER	AEL
00:14:00	00:36:00

**Distancia** 2500 mts      **Carga** 86      **Tiempo total** 00:50:00

*Labels with arrows:*  
Distancia total de natación (points to 2500 mts)  
Carga total, peso o nivel de esfuerzo (points to 86)  
Tiempo total aproximado (points to 00:50:00)

---

**NCA4**      **Calentamiento Afloje**      **Distancia** 350      **Carga** 7

Afloje Nadar 350 metros (7') en AER velocidad > 02:30 min/100mts o < 0 ppm  
Percepción: extremadamente ligero

---

**NTB27**      **Trabajo de base 1X1800**      **Distancia** 1800      **Carga** 72

Nada 1800 mts en AEL con una velocidad entre 02:18 min/100mts y 02:30 min/100mts o entre 0 ppm y 0 ppm  
Percepción: Ligero.  
Rango de velocidad (points to the velocity range)  
Descanso pasivo de 5 segundos entre cada repetición.

---

**NVC4**      **Vuelta a la calma Enfriamiento**      **Distancia** 350      **Carga** 7

Afloje Nadar 350 metros (7') en AER velocidad > 02:30 min/100mts o < 0 ppm  
Percepción: extremadamente ligero



Tiempo a entrenar en cada intensidad

Código entrenamiento

AEL	AEM
00:10:00	00:55:00

Descripción corta

Volumen = Tiempo

Carga

62

Tiempo total

01:05:00

Carrera



CBM15

Carrera continua AEM-corta

Volumen 01:05:00

Carga

62

Calentamiento:

Trotar 5' con un pulso < 140 ppm

Carga principal:

Correr 55' en AEM entre entre ( 05:41 por km) 10.5 km/h y ( 05:05 por km) 11.8 km/h o entre 140 ppm y 157 ppm.

Vuelta a la calma: Trotar 5' con un pulso < 140 ppm

Rango de velocidad

Velocidades en Kilómetros por hora y minutos por kilómetro

## Retroalimentación

Deja tu retroalimentación para el ejercicio seleccionado. Recuerda que la retroalimentación es básica para que tu entrenador esté al tanto de tu desempeño y pueda ajustar tus rutinas.

El entrenamiento que hiciste

Carrera



AER	AEL		
00:05:00	00:35:00		
Carga	25	Tiempo total	00:40:00
<b>CBC4</b>	<b>Carrera continua lenta y corta 40'</b>	Volumen 00:40:00	Carga 25
Calentamiento: Trotar 3' con un pulso < 124 ppm			
Carga principal: Correr 35' en AEL entre ( 06:27 por km) 9.3 km/h y ( 05:41 por km) 10.5 km/h o entre 124 ppm y 140 ppm			
Vuelta a la calma: Trotar 2' con un pulso < 124			
<b>CTEC2</b>	<b>Ténica de carrera 2</b>	Volumen 0	Carga 0
Realiza el siguiente entrenamiento de técnica de carrera			
Técnica carrera 2			

Frecuencia cardíaca al despertar

## Sobre tu cuerpo

FC en reposo 45  Peso corporal 75  Horas de sueño 07:30:00

Calidad de sueño:



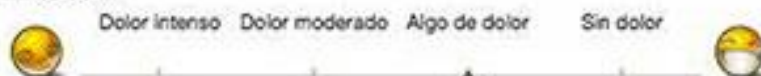
Sensación de fatiga:



Apetito:



Dolor muscular:



Da un clic sobre la barra según tu opinión

## Retroalimentación

Deja tu retroalimentación para el ejercicio seleccionado. Recuerda que la retroalimentación es básica para que tu entrenador esté al tanto de tu desempeño y pueda ajustar tus rutinas.

## Sobre el ejercicio

## Carrera

Si entrenaste más o menos tiempo en cada zona, escribe aquí

Zonas  
(HH:MM:SS)

Aeróbico Regenerativo

Aeróbico Ligero

Aeróbico Medio

Umbral Anaeróbico

Aeróbico Intenso

Potencia Aeróbica

Capacidad Láctica

Potencia Láctica

Capacidad Aláctica

Potencia Aláctica

Distancia (km)

Velocidad promedio (km/hr)

Max Pulso (ppm)

FC Promedio (ppm)





Calorías

## Percepción de esfuerzo

Máximo

Muy duro

Duro

Moderado

Muy fácil

Reposo



Da un clic sobre la barra para saber que tan duro fue el entreno

Comentarios para el entrenador

Escribe sus comentarios

Escribe aquí cualquier comentario o pregunta para el entrenador con respecto a este entrenamiento

Introduce los tiempos manualmente o líenalos automáticamente según el plan:

Según Plan

Clic si entrenaste exactamente como dice el entreno



## Personales

En esta sección usted puede editar sus datos personales, foto de perfil, contraseña y agregar un código para aumentar la vigencia en el sistema.

## Datos del usuario

[Editar datos](#)
[Editar imagen de perfil](#)

Actualiza tu información personal

Personaliza la foto que verá tu coach

## Datos dentro del sistema

[Cambiar contraseña](#)
[Ingresar código para aumentar vigencia](#)

Cambia tu password

Compra un código de acceso y decide cuando comienzas a entrenar

## Estadísticas

En esta sección puedes ver tu desempeño por medio de gráficas y estadísticas. Selecciona el período que quieres consultar.

Gráficas de distancias, calorías, cargas de entrenamiento, etc.

## Estadísticas

Fecha inicial

Fecha final

Período de tiempo que quieres graficar

Dale clic a [Consultar](#) en cada gráfica para ver datos actualizados