

EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

NOMBRE Y APELLIDOS

XXXXXXXXXXXXXXXXXX

EDAD

DEPORTE

xx

TRIATLÓN

ENTRENADOR

FECHA

RAFAEL B.

21.07.2014

VALORES DE PRESIÓN ARTERIAL

P. A. SISTÓLICA: **120**

P. A. DIASTÓLICA: **70**

F.C. REPOSO: **60**

I.C.C.: **0,71**

ESPIROMETRÍA EN REPORO

LITROS/MIN.: **500**

NOTA: 8

EVAL. PERÍMETRO TORÁCICO

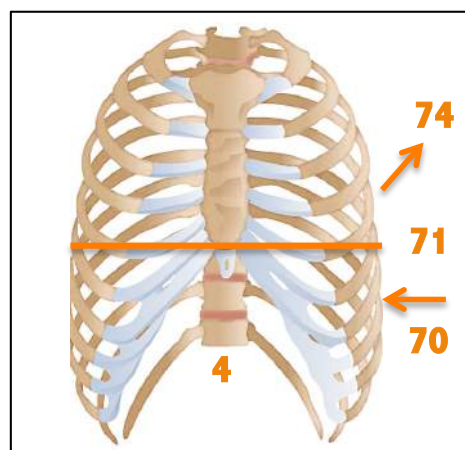
REPOSO : **71**

INSPIRACIÓN: **74**

ESPIRACIÓN: **70**

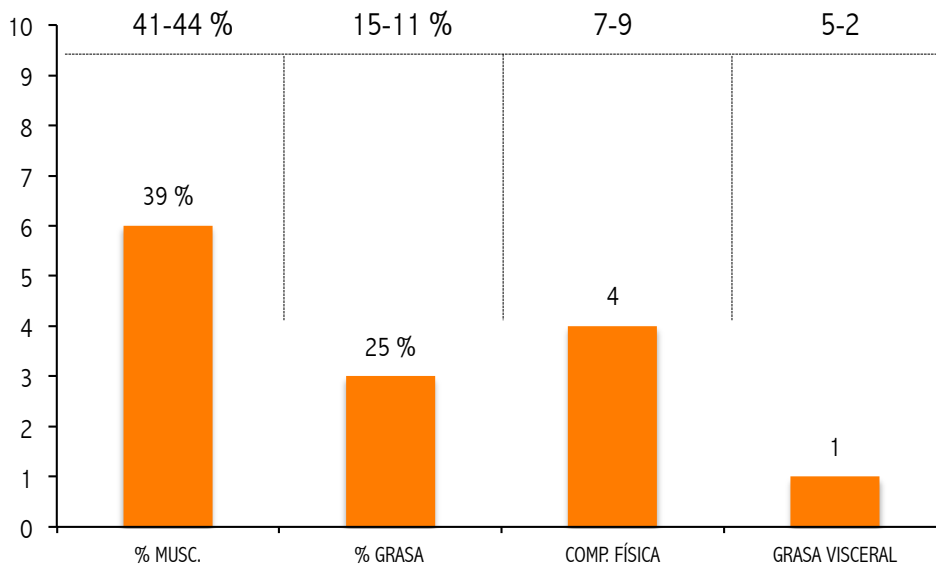
DIFERENCIA: **4**

NOTA: 10



COMPOSICIÓN CORPORAL

VALOR IDEAL

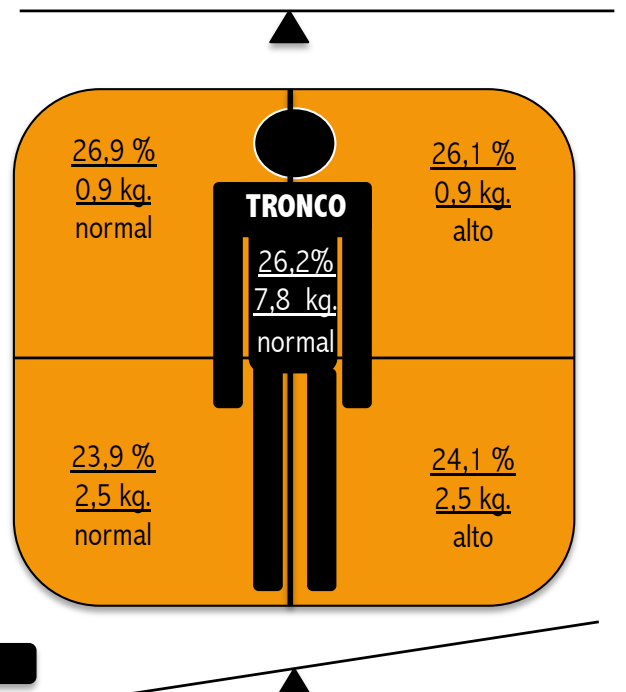
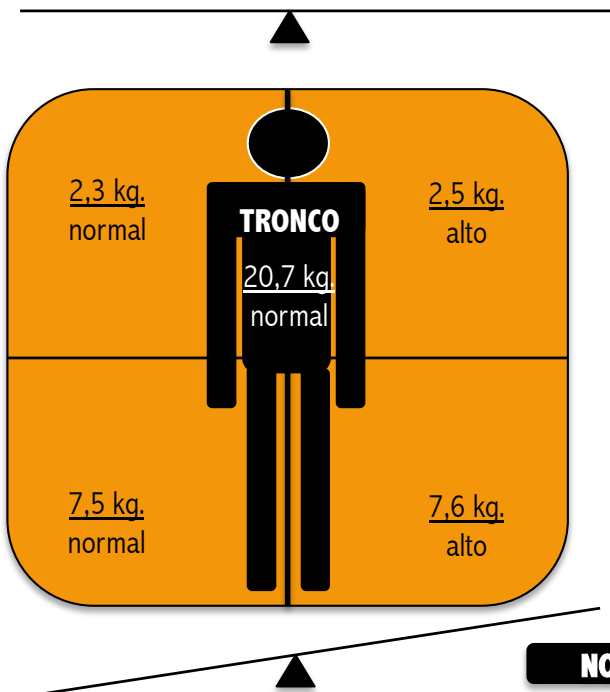


NOTA

NOTA: 6

MASA MAGRA SEGMENTAL

GRASA SEGMENTAL



NOTA: 6

EVALUACIÓN DE RANGOS DE MOVIMIENTOS - FLEXIBILIDAD

SÓLEO:	0	ADUCTOR:	1
GEMELO:	1	PSOAS:	1
TIBIAL ANTERIOR:	1	LUMBARES:	0,5
GLÚTEO:	1	PECTORAL MAYOR:	0,5
CUÁDRICEPS:	1	HOMBROS FLEX.:	0,5
ISQUIOTIBIALES:	1	HOMBROS EXT.:	0,5

NOTA: 9

EVALUACIÓN FUERZA MUSCULAR

CUÁDRICEPS

NOTA: **7**



PESO LEVANTADO: **100 kg.**

ISQUIOTIBIALES

NOTA: **7**



PESO LEVANTADO: **35 kg.**

GLÚTEO

OK



ADUCTOR

OK



TRÍCEPS

NOTA: **4**



LANZAMIENTO: **2 mts.**

DORSALES

NOTA: **2**



DOMINADAS: **1 Rep.**

PECTORAL

NOTA: **3**



FLEXIONES: **3 Rep.**

NOTA: 4,6

PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTOS

TRATLETA	RUNNING	NATACIÓN	BICI
XXXXXXXXXX	1000mts	100mts	100%FC
	3:56'	1:11'	199

TABLA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO RUNNING

TABLA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO NATACIÓN

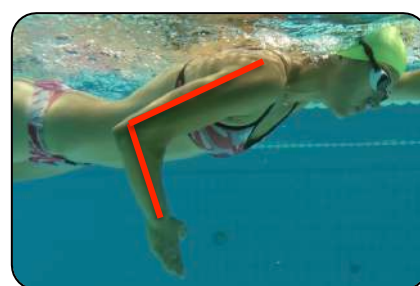
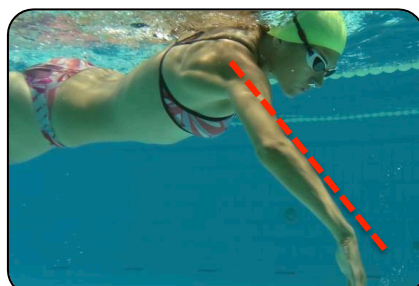
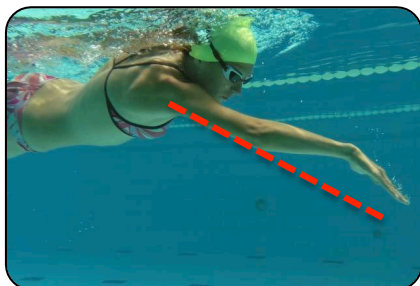
		300	400	500	800	1000			50	100	200	400	500	800	1000		
A6	100%	1 : 19	1 : 45	2 : 12	3 : 30	4 : 23	A6	A6	100%	0:36	1:11	2:22	4 : 44	5:55	9:28	11:50	A6
A5	95%	1 : 23	1 : 51	2 : 18	3 : 41	4 : 37	A5	A5	95%	0:37	1:15	2:29	4 : 59	6:14	9:58	12:27	A5
A4	90%	1 : 28	1 : 57	2 : 26	3 : 54	4 : 52	A4	A4	90%	0:39	1:19	2:38	5 : 16	6:34	10:31	13:9	A4
A3	85%	1 : 33	2 : 4	2 : 35	4 : 8	5 : 9	A3	A3	85%	0:42	1:24	2:47	5 : 34	6:58	7:54	13:55	A3
A3	80%	1 : 39	2 : 12	2 : 44	4 : 23	5 : 29	A3	A3	80%	0:44	1:29	2:57	5 : 55	7:24	11:50	14:47	A3
A3	75%	1 : 45	2 : 20	2 : 55	4 : 41	5 : 51	A3	A3	75%	0:47	1:35	3:9	6 : 19	7:53	12:37	15:47	A3
A2	70%	1 : 53	2 : 30	3 : 8	5 : 1	6 : 16	A2	A2	70%	0:51	1:41	3:23	6 : 46	8:27	13:31	16:54	A2
A2	65%	2 : 1	2 : 42	3 : 22	5 : 24	6 : 45	A2	A2	65%	0:55	1:49	3:38	7 : 17	9:6	14:34	18:12	A2
A1	60%	2 : 12	2 : 55	3 : 39	5 : 51	7 : 18	A1	A1	60%	0:59	1:58	3:57	7 : 53	6:48	15:47	19:43	A1

ZONAS DE ENTRENAMIENTO BICI

		Freq.	
A6	100%	199	A6
A5	95%	189	A5
A4	90%	179	A4
A3	85%	169	A3
A3	80%	159	A3
A3	75%	149	A3
A2	70%	139	A2
A2	65%	129	A2
A1	60%	119	A1

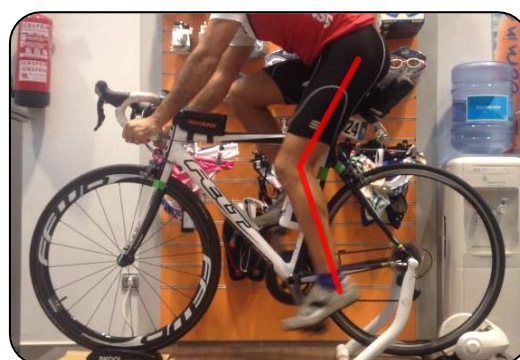
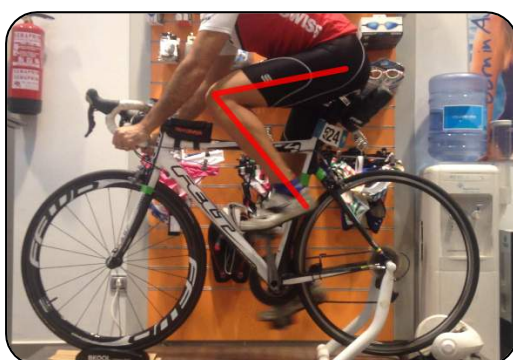
ANÁLISIS TÉCNICO DE LAS TRES DICCIPLINAS

NATACIÓN



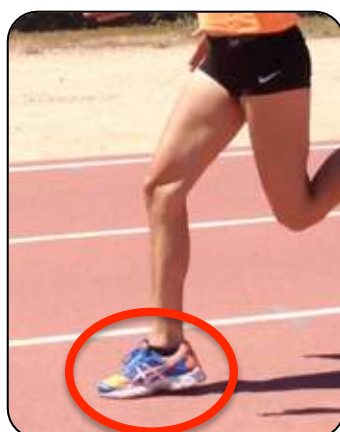
NOTA: 6

CICLISMO



NOTA: 5

CARRERA A PIE



NOTA: 9

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

PIERNA LIBRE - RODILLA



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 1

- La elevación de la rodilla en la fase aérea es alta. Ejecución técnica correcta..

Corrección:

- No hay corrección técnica, ya que la altura de la rodilla es correcta.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE CARRERA

PIERNA LIBRE - TALÓN



Aspectos importantes a destacar

NOTA: 1

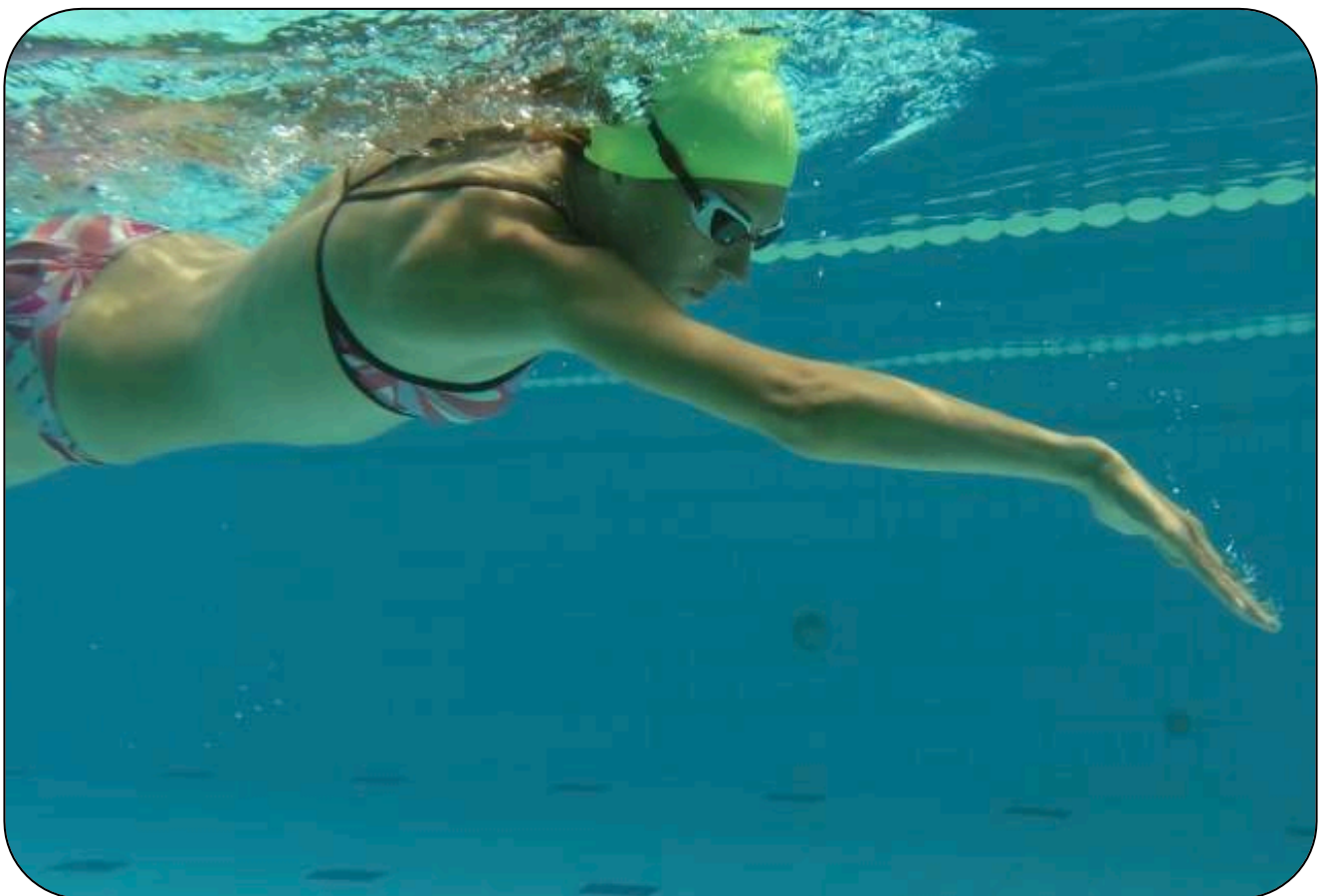
- El talón en la fase de recobro llega hasta el glúteo, consiguiendo la altura adecuada.

Corrección:

- No hay corrección técnica, ya que la altura del talón es correcta.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE NADO - ESTILO CROL

AGARRE:



Aspectos importantes a destacar:

NOTA: 1

- En el agarre el codo sube por encima de la mano. Ejecución técnica correcta..

Criterio de Eficacia:

- Durante el agarre el brazo se flexiona mientras se dirige hacia abajo, hasta que el codo sube por encima de la mano.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE NADO - ESTILO CROL

TIRÓN:



Aspectos importantes a destacar:

NOTA: 1

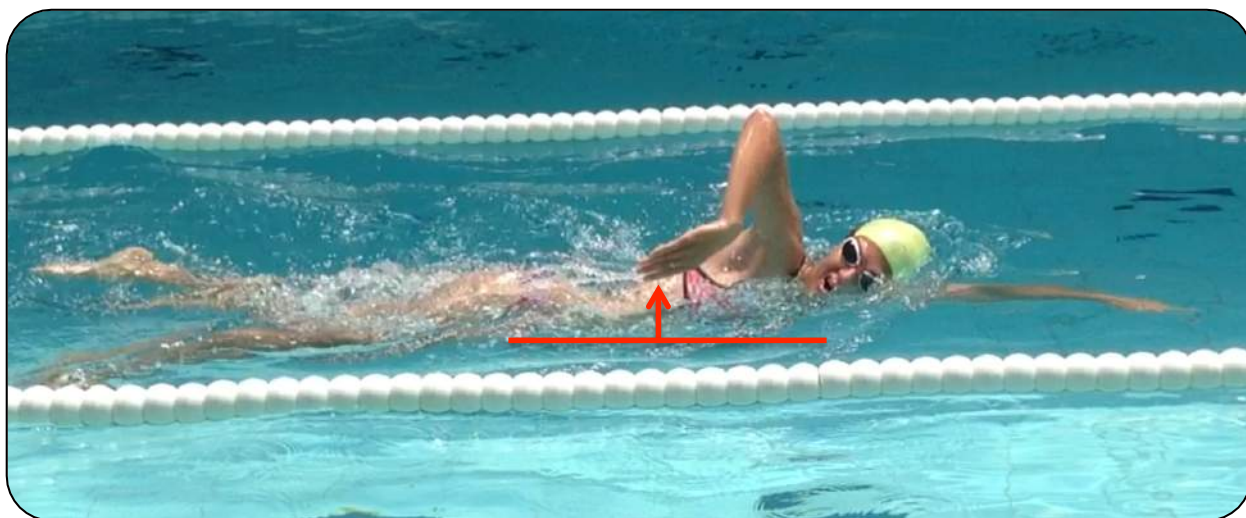
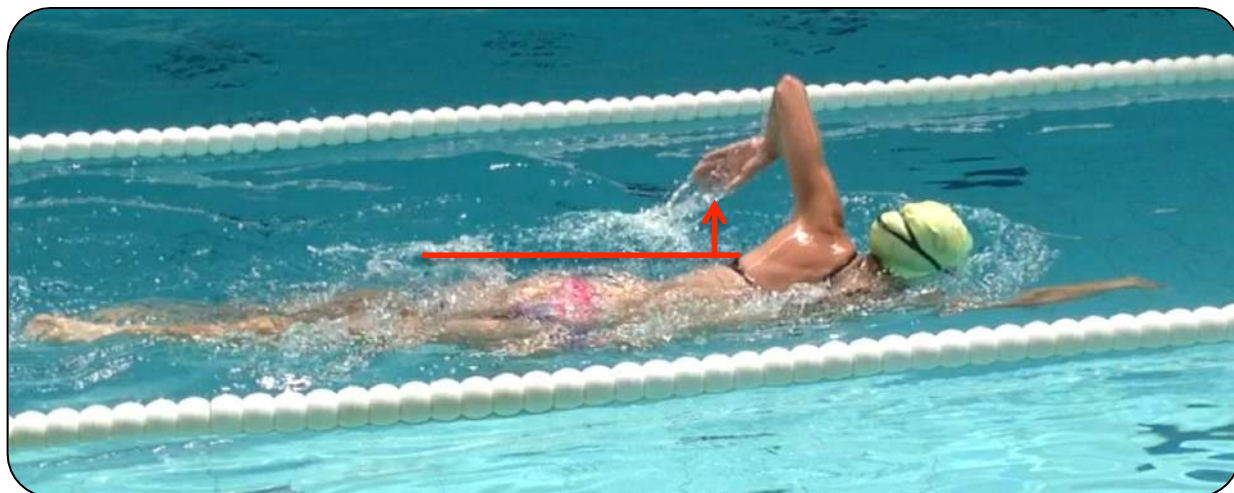
- Durante el tirón realiza la acción de remada con el codo alto, activando el dorsal ancho..

Criterio de Eficacia:

- El barrido hacia adentro se produce por acción principal del dorsal ancho, manteniendo una flexión de unos 90º.

ANÁLISIS DE LA TÉCNICA DE NADO - ESTILO CROL

RECOBRO:



Aspectos importantes a destacar:

NOTA: 0

- Durante la fase de recobro, la mano se queda muy cerca de la superficie. Error.

Corrección:

- El recobro más recomendado para aguas abiertas es con el codo estirado, donde la mano pasa lejos de la superficie del agua.