

## ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO

ATLETA	1000 m.	
XXXXXXXXXX	Tiempo (seg)	Tiempo (el km)
	<b>236</b>	<b>3:56'</b>

### TABLA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO – SEGÚN TEST DE 1000 MTS

**ATLETA:** XXXXXXXXXXXXX **MARCA:** 3:56

		300	400	500	800	1000	
<b>A6</b>	100%	1 : 19	1 : 45	2 : 12	3 : 30	4 : 23	<b>A6</b>
<b>A5</b>	95%	1 : 23	1 : 51	2 : 18	3 : 41	4 : 37	<b>A5</b>
<b>A4</b>	90%	1 : 28	1 : 57	2 : 26	3 : 54	4 : 52	<b>A4</b>
	85%	1 : 33	2 : 4	2 : 35	4 : 8	5 : 9	
<b>A3</b>	80%	1 : 39	2 : 12	2 : 44	4 : 23	5 : 29	<b>A3</b>
	75%	1 : 45	2 : 20	2 : 55	4 : 41	5 : 51	
<b>A2</b>	70%	1 : 53	2 : 30	3 : 8	5 : 1	6 : 16	<b>A2</b>
	65%	2 : 1	2 : 42	3 : 22	5 : 24	6 : 45	<b>A2</b>
<b>A1</b>	60%	2 : 12	2 : 55	3 : 39	5 : 51	7 : 18	<b>A1</b>

## ESTIMACIÓN DE MARCAS EN COMPETICIÓN

### ANÁLISIS DEL RENDIMIENTO

**NOTA: 8**

MARCA EN 5 KM : **00:21:51**    MARCA EN 10 KM : **00:46:16**  
 MARCA EN 21 KM : **01:51:00**    MARCA EN 5 KM : **03:56:00**

		MUJERES						
CAJONES SAL.		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º
TIEMPO		40	45	50	55	60	1,1	1,20
NOTA		10	8	7	5	4	3	1

		HOMBRES						
CAJONES SAL.		1º	2º	3º	4º	5º	6º	7º
TIEMPO		37	40	45	50	55	60	1,10
NOTA		10	8	7	5	4	3	1

