

## PROGRAMACIÓN DE ENTRENAMIENTOS


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

TABLA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO RUNNING

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

TABLA DE ZONAS DE ENTRENAMIENTO NATACIÓN

		50	100	200	400	500	800	1000	
A6	100%	0:36	1:11	2:22	4 : 44	5:55	9:28	11:50	A6
A5	95%	0:37	1:15	2:29	4 : 59	6:14	9:58	12:27	A5
A4	90%	0:39	1:19	2:38	5 : 16	6:34	10:31	13:9	A4
	85%	0:42	1:24	2:47	5 : 34	6:58	7:54	13:55	
A3	80%	0:44	1:29	2:57	5 : 55	7:24	11:50	14:47	A3
	75%	0:47	1:35	3:9	6 : 19	7:53	12:37	15:47	
A2	70%	0:51	1:41	3:23	6 : 46	8:27	13:31	16:54	A2
	65%	0:55	1:49	3:38	7 : 17	9:6	14:34	18:12	
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
	85%	169	
A3	80%	159	A3
	75%	149	
A2	70%	139	A2
	65%	129	
A1	60%	119	A1