

PROTOCOLO TEST 400+200 VELOCIDAD CRITICA PARA ZONAS DE ENTRENAMIENTO

TIEMPO 400	SEGUNDOS TEST400	TIEMPO 200	SEGUNDOS 200	VELOCIDAD CRITICA M/S Y/S	ZONA %	SPLIT100 M/S Y/S	SPLIT 100 SEGUNDOS	SPLIT 100 EN 0:00.00	
5:34.95	334.95	2:39.90	159.90	1.30	ZONA 1 <90%	1.16	86.26	1:26.26	
NADADOR Y ESTILO:	EJEMPLO					ZONA 2 <93%	1.21	82.55	1:22.55
DOB;				VELOCIDAD CRITICA. M/S Y/S ZONAS 4 Y 5	ZONA 3 100%	1.30	76.77	1:16.77	
CLUB:				1.42	ZONA 4 105%	1.42	70.30	1:10.30	
POOL:				1.46	ZONA 5 110%	1.46	68.37	1:08.37	

DATOS DE LA FRECUENCIA CARDIACA bpm POLAR VERITY SENSE

DATOS DEL LACTATO mmol/l LACTATE PLUS NOVA

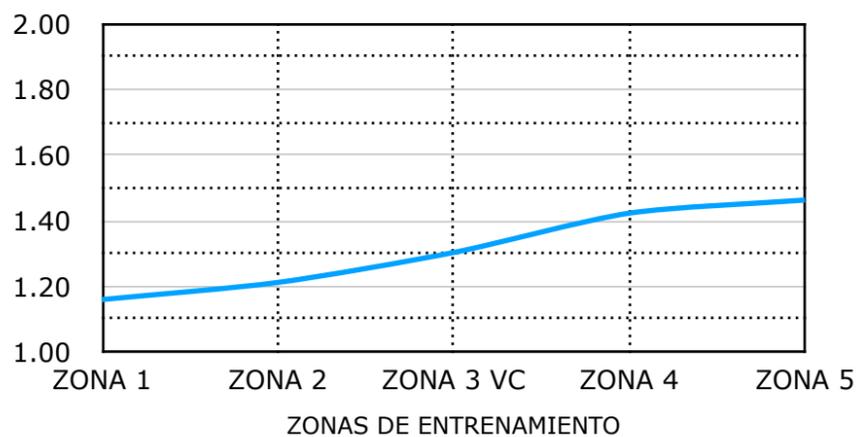
FC REPOSO	FC 400	FC 200	FC RECUPERACION	FC MAXIMA	LACTATO 1 MINUTO 400	LACTATO 1 MINUTO 200	LACTATO 5 MINUTO 200	LACTATO 7 MINUTOS 200

DATOS BIOMECANICOS EVALUACION CUALITATIVA

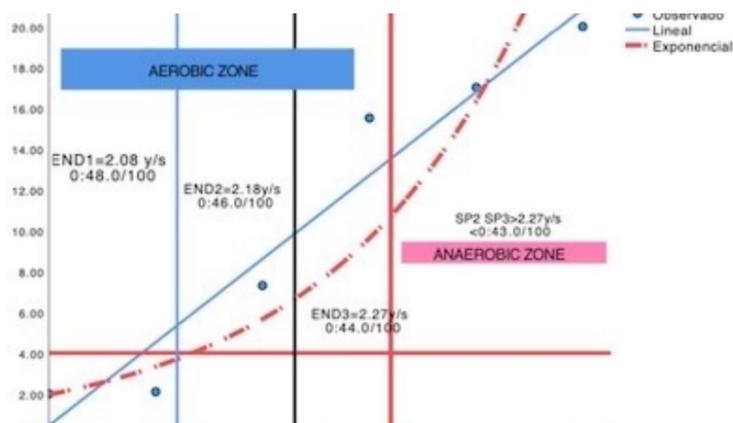
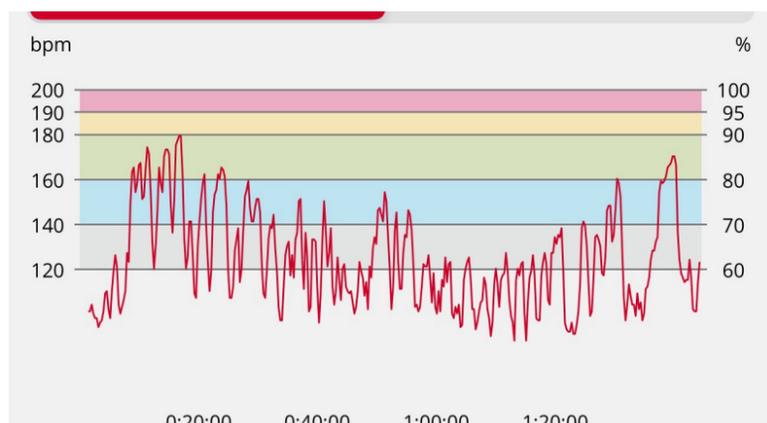
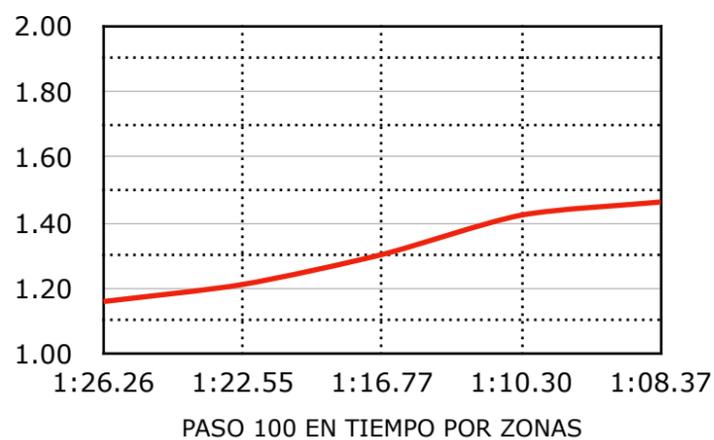
15m	MOV. PIERNAS	MOV. BRAZOS	RESPIRACION	ROTACION	VUELTAS	FINALES	FRECUENCIAS	DPS

ANALISIS NUMERICOS, GRAFICOS Y RECOMENDACIONES

ZONAS DE ENTRENAMIENTO/SPEED PASO 100 m/s y/s



ZONAS DE ENTRENAMIENTO/SPEED PASO 100 0:00.00



TIEMPO 400	SEGUNDOS TEST400	TIEMPO 200	SEGUNDOS 200	VELOCIDAD CRITICA M/S Y/S	ZONA %	SPLIT100 M/S Y/S	SPLIT 100 SEGUNDOS	SPLIT 100 EN 0:00.00
ANALISIS FISIOLÓGICO:								
ANALISIS BIOQUÍMICO:								
COTIZACIÓN								
TEST 400=200 + ANALISIS FISIOLÓGICOS BIOQUÍMICO Y BIOMECÁNICO REPORTE Y RECOMENDACIONES								\$200.00
TEST 400=200 + ANALISIS FISIOLÓGICOS Y BIOMECÁNICO REPORTE Y RECOMENDACIONES								\$170.00
TEST 400=200 + ANALISIS BIOMECÁNICO REPORTE Y RECOMENDACIONES								\$150.00