



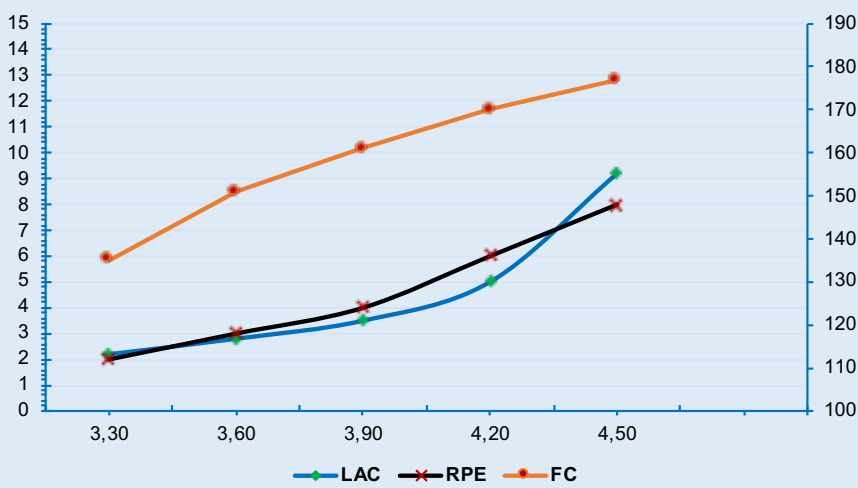
FICHA DEPORTISTA

DEPORTISTA	
MODALIDAD	Trail
PESO (Kg)	67
mFTP (W)	268
MMP 3' (W)	365

FECHA	1-jul
DISTANCIA PALIER	1000m
DESNIVEL PALIER	5%

TEST ESCALONADO LACTICO

Nº SUBIDA	W/Kg	WATT	FC	LAC	RPE	VAM	TIEMPO	CAD
1	3,3	221	135	2,2	2	222	6:30	82
2	3,6	241	151	2,8	3	233	5:50	85
3	3,9	261	161	3,5	4	243	5:14	88
4	4,2	281	170	5	6	272	4:54	89
5	4,5	302	177	9,2	8	301	4:24	92



HITOS FISIOLÓGICOS		
	Watt	W/Kg
LT1	216	3,22
MLSS	254	3,79
LT2	283	4,22
VO2Max	320	4,78

UMBRALES 2 Y 4 Mmol		
	Watt	W/Kg
2Mmol	216	3,22
4Mmol	271	4,04

