

# Informe del grupo de efectos del entrenamiento

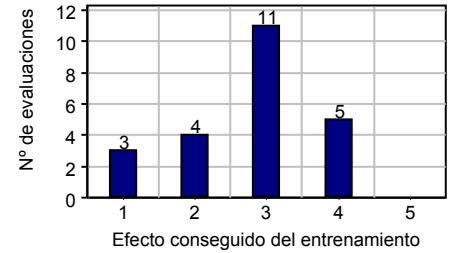
Nombre del grupo: All

## Datos del grupo

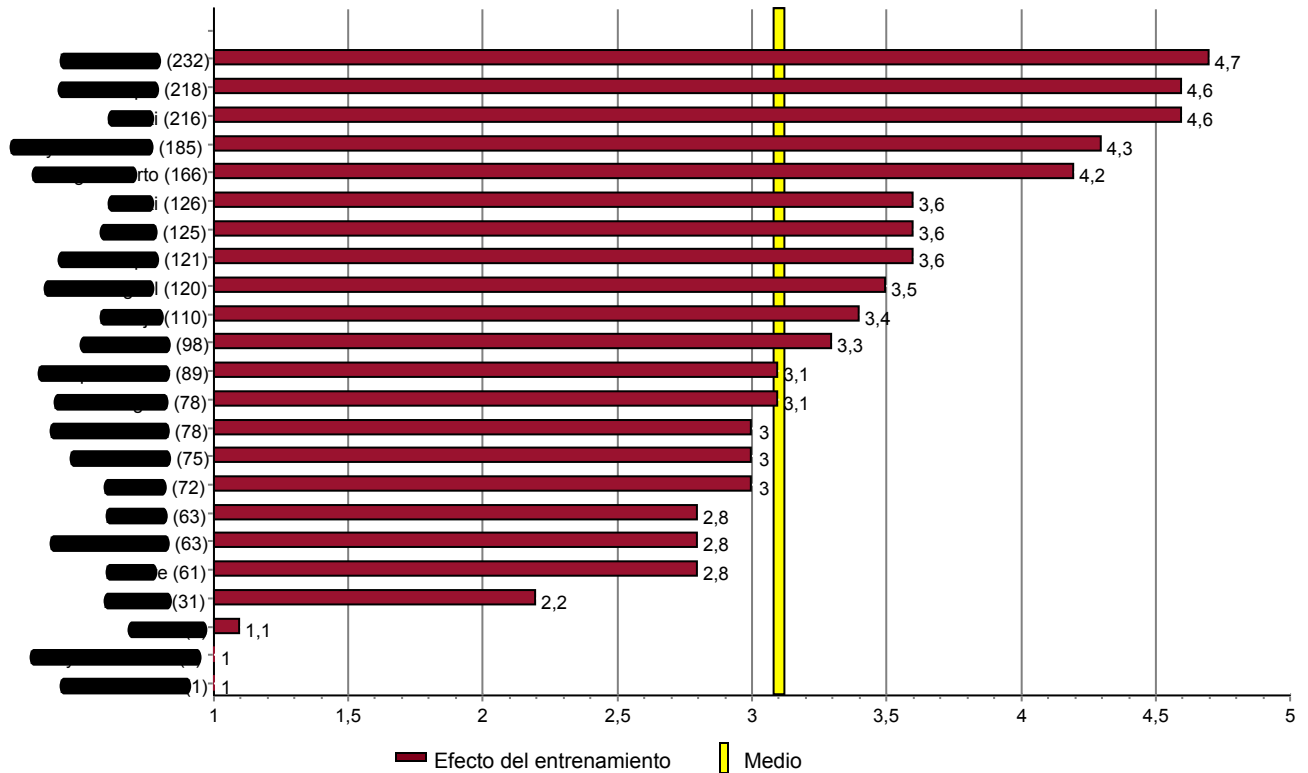
Tamaño del grupo 15 (f:0, m:15)  
 Edad media del grupo 17,7 (17 - 18)  
 IMC medio 22 (19,8 - 24,2)  
 METmáx medio 17 (16,5 - 17,7)  
 Actividad media 8 (7,5 - 8,5)

## Información de la evaluación

Nº de evaluaciones 23  
 Duración media 05:12:20  
 Duraciones de la evaluación 01:18:18 - 10:49:25



## Distribución del efecto del entrenamiento



Distribución y promedio de los efectos del entrenamiento. El área oscurecida muestra el área objetivo del ejercicio. Las cifras que aparecen después del nombre de la persona indican el nivel de EPOC conseguido.



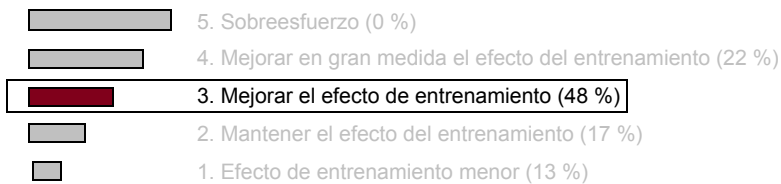
### EPOC

El EPOC (exceso de consumo de oxígeno posterior al ejercicio) es una medida fisiológica de la carga de entrenamiento. El valor máximo de EPOC es el trastorno general de la homeostasis provocado por el ejercicio.

### Efecto del entrenamiento

El efecto del entrenamiento es una medición de los efectos que está teniendo el ejercicio sobre los órganos respiratorios y vasculares.

## Efecto del entrenamiento (1-5)



El efecto del entrenamiento aparece destacado. La cifra que aparece después de la descripción de los efectos del entrenamiento muestra la distribución del efecto del entrenamiento proporcional de los grupos.

## Estadísticas

Nombre	Duración de la medición	Clasificación del entrenamiento de resistencia					Frecuencia cardíaca		Consumo de oxígeno ml/kg/min (%VO2máx)	
		Tipo 1	Tipo 2	Tipo 3	Tipo 4	Tipo 5	Medio	Margen	Medio	Máximo
██████████	8h 31min			18 min	29 min	20 min	92	49 - 195	11 (20%)	52 (94%)
██████████	3h 33min			7 min	54 min	7 min	106	53 - 195	17 (30%)	53 (92%)
██████	1h 52min			9 min	49 min	11 min	143	65 - 197	31 (52%)	56 (95%)
██████████████	2h 10min			17 min	45 min	7 min	130	68 - 190	25 (43%)	52 (90%)
██████████████	10h 47min			46 min	1h 9min	7 min	93	51 - 193	12 (21%)	52 (91%)
██████	5h 52min			35 min	31 min	6 min	98	56 - 200	12 (20%)	58 (99%)
██████	9h 46min			39 min	56 min	0 min	90	48 - 193	11 (20%)	50 (87%)
██████████	2h 2min			11 min	43 min	8 min	141	61 - 195	25 (44%)	53 (92%)
██████████████	1h 47min			16 min	41 min	1 min	133	67 - 192	24 (42%)	50 (88%)
██████	10h 43min			42 min	1h 17min	0 min	97	52 - 187	13 (22%)	51 (87%)
██████████	1h 18min			17 min	22 min	3 min	124	64 - 196	23 (40%)	53 (94%)
██████████████	10h 49min			34 min	1h 12min	0 min	87	51 - 187	11 (18%)	50 (85%)
██████████████	5h 58min			41 min	38 min	0 min	103	55 - 194	13 (23%)	52 (92%)
██████████████	1h 50min			30 min	31 min	0 min	131	87 - 181	23 (40%)	47 (83%)
██████████	2h 5min			26 min	22 min	3 min	128	81 - 194	19 (35%)	51 (92%)
██████	2h 29min			22 min	38 min	0 min	109	47 - 173	18 (31%)	45 (79%)
██████	2h 6min			35 min	22 min	0 min	119	56 - 173	19 (33%)	45 (79%)
██████████████	10h 11min			43 min	39 min	0 min	87	53 - 182	9 (16%)	47 (83%)
██████	8h 33min			31 min	33 min	0 min	83	53 - 169	9 (15%)	43 (76%)
██████	2h 11min			36 min	10 min	0 min	107	48 - 171	16 (28%)	44 (78%)
██████	5h 55min			3 min	0 min	0 min	80	64 - 123	6 (10%)	20 (33%)
██████████████	3h 25min			0 min	0 min	0 min	60	46 - 101	4 (7%)	17 (30%)
██████████	5h 37min			0 min	0 min	0 min	68	52 - 110	4 (7%)	18 (31%)
<b>Medio</b>		<b>0 min</b>	<b>0 min</b>	<b>24 min</b>	<b>36 min</b>	<b>3 min</b>	<b>105</b>	<b>58 - 178</b>	<b>15 (27%)</b>	<b>46 (80%)</b>

Los tipos de clasificación de los entrenamientos de resistencia son específicos de la medición.