

# FIRSTBEAT SPORTS

EXAMPLE REPORTS



# Informe del entrenamiento

**Nombre:** Athlete (Example) John

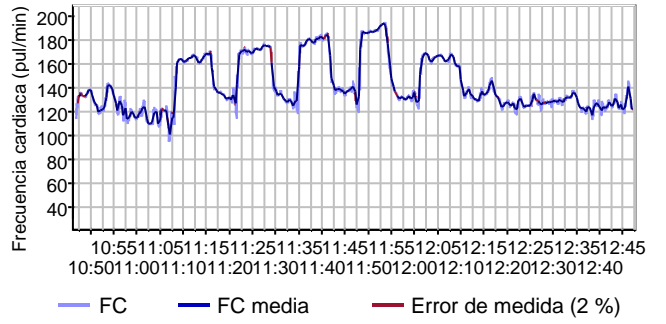
**Fecha:** 11.12.2012

**Datos personales:**

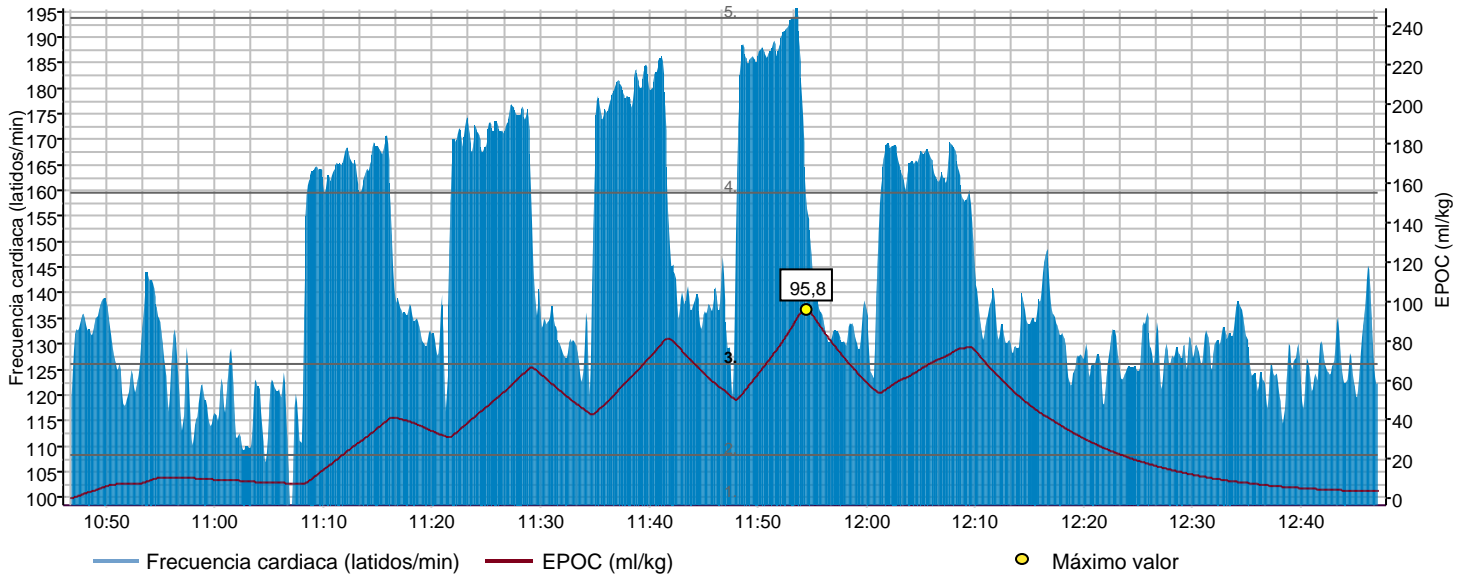
Edad 24  
 Altura (cm) 184  
 Peso (kg) 79  
 FC en reposo 34  
 FC máx. 200  
 Clase de actividad 8

**Información de la evaluación**

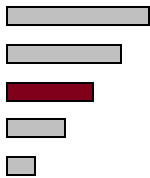
Duración 02:00:26  
 Hora 10:46:42 - 12:47:08  
 FC mín. 100  
 FC máx. 195  
 FC media 143



## Formación Gráfica



## Efecto del entrenamiento



3.3

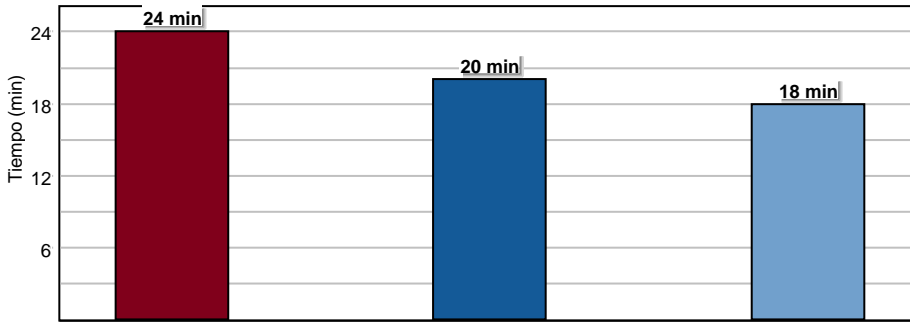
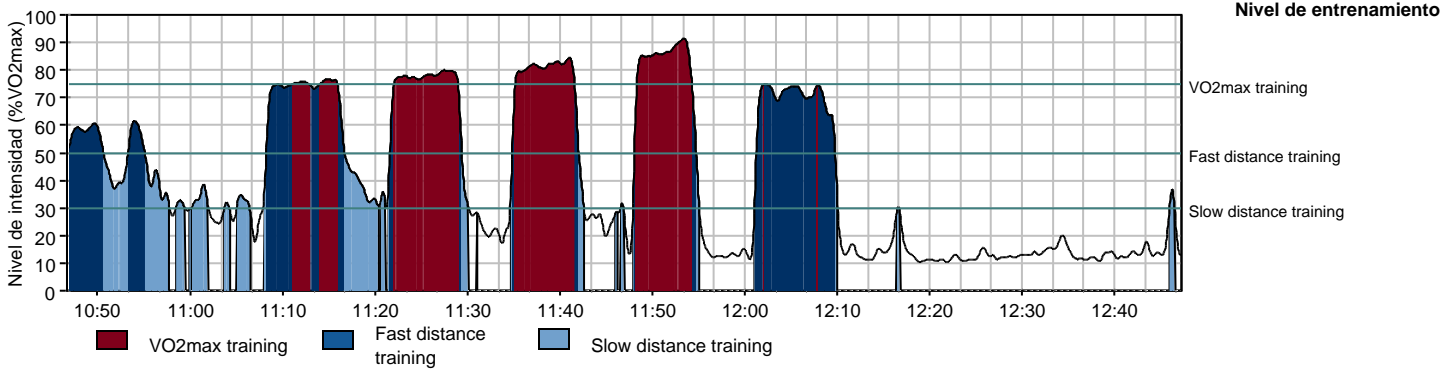
**Mejora**

Esta serie de ejercicios mejora el estado cardiorrespiratorio y constituye la base del plan de entrenamiento

## Notas

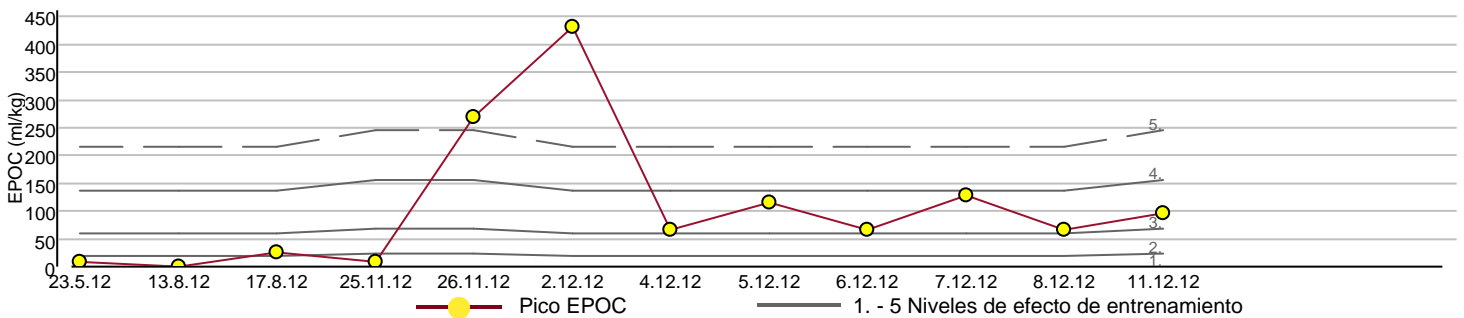
Interval training

## Clasificación del entrenamiento de resistencia

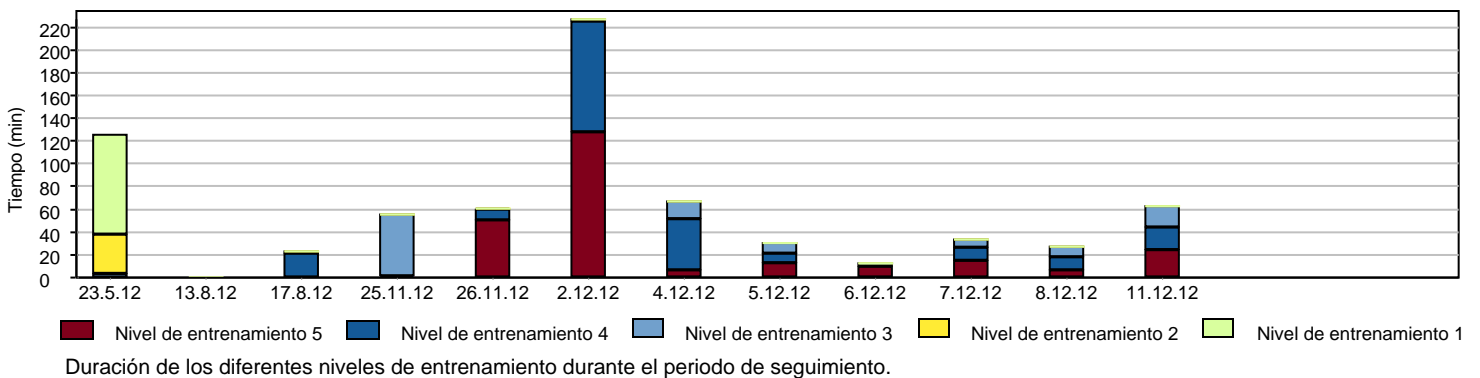


La duración total del ejercicio durante la evaluación fue 1h 3min. El gráfico muestra el tiempo empleado en los diferentes niveles de entrenamiento de resistencia.

## Seguimiento del ejercicio



Picos EPOC durante el periodo de seguimiento.



# Informe del grupo de efectos del entrenamiento

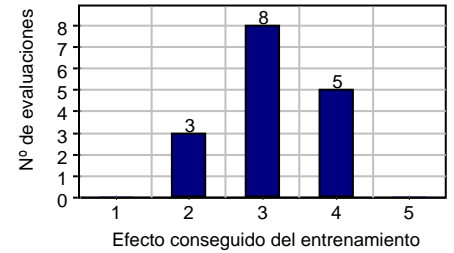
**Nombre del grupo:** Example Team 2

## Datos del grupo

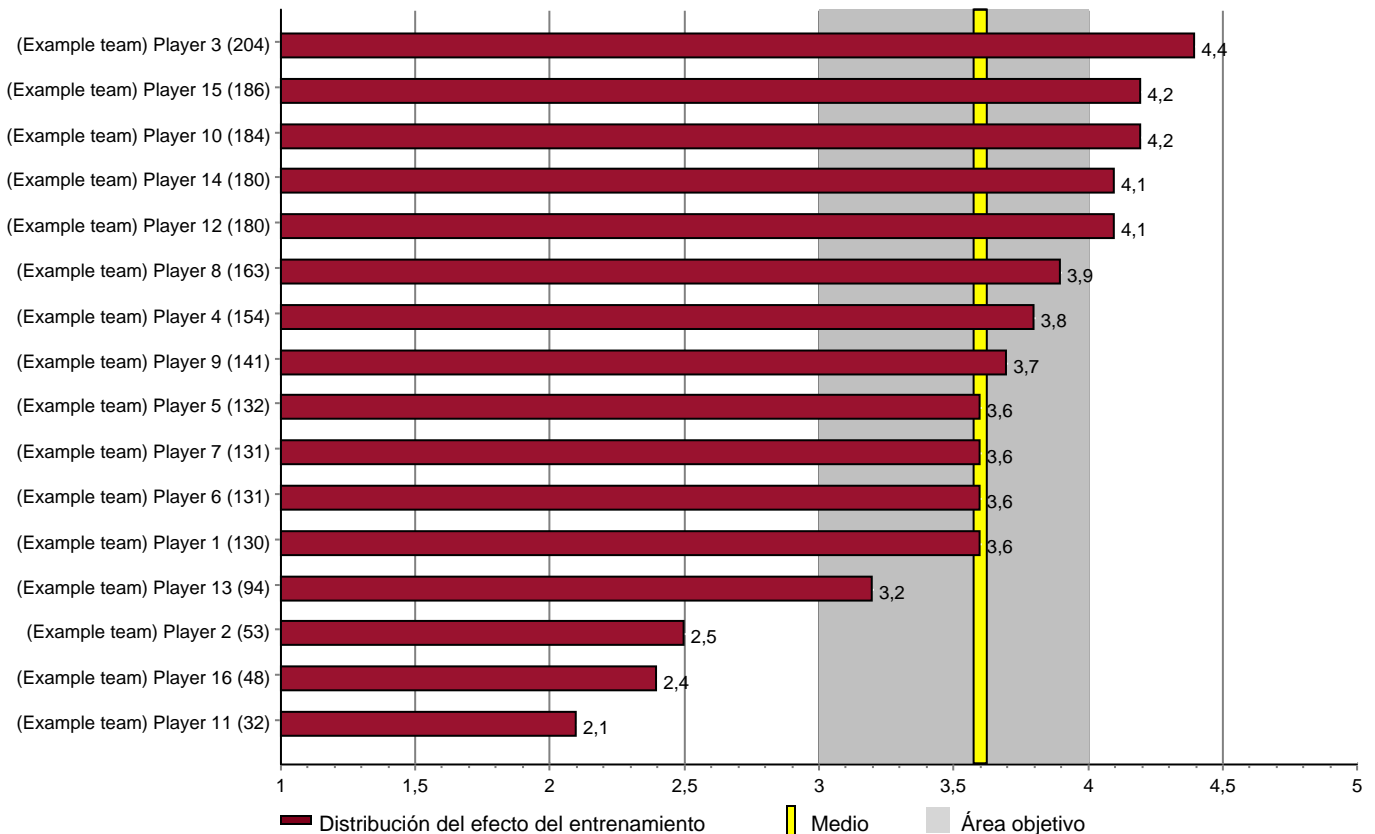
Tamaño del grupo 16 (f:0, m:16)  
 Edad media del grupo 22,4 (18 - 30)  
 IMC medio 22,9 (21,3 - 24,5)  
 METmáx medio 16,5 (15,7 - 17,4)  
 Actividad media 8,5 (8,5 - 8,5)

## Información de la evaluación

Nº de evaluaciones 16  
 Duración media 01:10:29  
 Duraciones de la evaluación 00:09:11 - 01:15:16  
 Measurement dates 8.4.2011  
**Notas**



## Distribución del efecto del entrenamiento



La distribución y la media de %s. El área oscurcida muestra el área objetivo del ejercicio. Las cifras que aparecen después del nombre de la persona indican el nivel de EPOC conseguido.



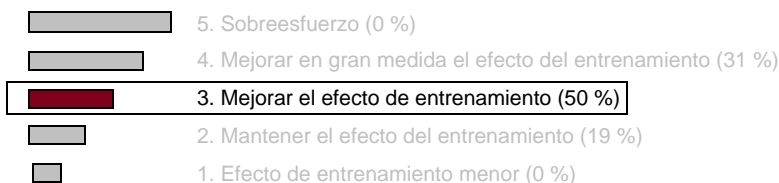
### EPOC

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.

### Distribución del efecto del

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
(Example team) Player 3	1h 14min			23 min	23 min	25 min	160	103 - 184	37 (68%)	48 (88%)
(Example team) Player 15	1h 14min			29 min	18 min	23 min	150	94 - 180	37 (65%)	51 (89%)
(Example team) Player 10	1h 14min			30 min	28 min	13 min	166	110 - 193	37 (66%)	48 (85%)
(Example team) Player 14	1h 14min			25 min	24 min	22 min	159	109 - 189	36 (66%)	49 (89%)
(Example team) Player 12	1h 14min			29 min	26 min	18 min	159	113 - 190	37 (66%)	51 (91%)
(Example team) Player 8	1h 14min			26 min	22 min	14 min	149	87 - 186	34 (59%)	49 (86%)
(Example team) Player 4	1h 14min			31 min	36 min	3 min	161	109 - 191	34 (63%)	45 (85%)
(Example team) Player 9	1h 14min			28 min	34 min	7 min	159	109 - 189	34 (62%)	47 (85%)
(Example team) Player 5	1h 14min			38 min	36 min	0 min	152	121 - 176	34 (63%)	44 (81%)
(Example team) Player 7	1h 14min			35 min	34 min	3 min	159	113 - 190	33 (61%)	45 (84%)
(Example team) Player 6	1h 15min			36 min	22 min	12 min	158	107 - 194	35 (60%)	51 (88%)
(Example team) Player 1	1h 15min			32 min	34 min	3 min	157	106 - 186	34 (61%)	46 (83%)
(Example team) Player 13	1h 14min			37 min	30 min	2 min	140	94 - 172	30 (56%)	44 (84%)
(Example team) Player 2	1h 15min			44 min	13 min	0 min	140	94 - 180	25 (48%)	42 (81%)
(Example team) Player 16	1h 14min			50 min	14 min	0 min	135	102 - 174	25 (46%)	45 (81%)
(Example team) Player 11	9 min			1 min	6 min	0 min	163	118 - 187	36 (65%)	46 (81%)
<b>Medio</b>		<b>0 min</b>	<b>0 min</b>	<b>31 min</b>	<b>25 min</b>	<b>9 min</b>	<b>154</b>	<b>106 - 185</b>	<b>34 (61%)</b>	<b>47 (85%)</b>

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

Área objetivo del efecto del entrenamiento

# Informe del estado físico

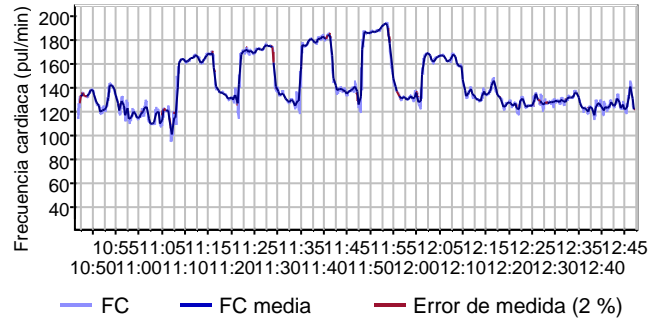
**Nombre:** Athlete (Example) John

**Fecha:** 11.12.2012

**Datos personales:**

Edad	24	Duración	02:00:26
Altura (cm)	184	Hora	10:46:42 - 12:47:08
Peso (kg)	79	FC mín.	100
FC en reposo	34	FC máx.	195
FC máx.	200	FC media	143

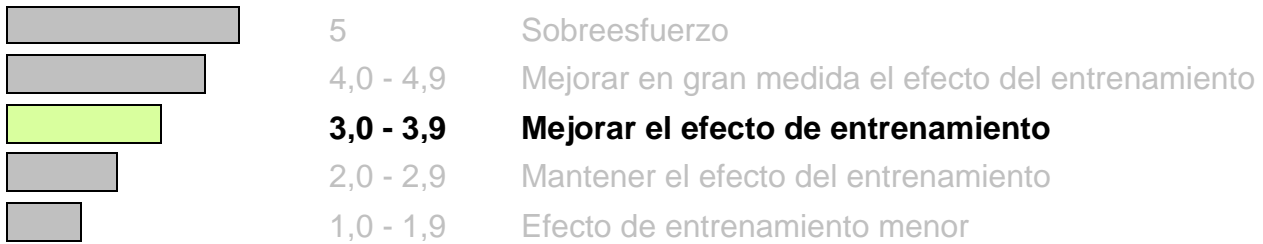
**Información de la evaluación**



**Notas**

Interval training

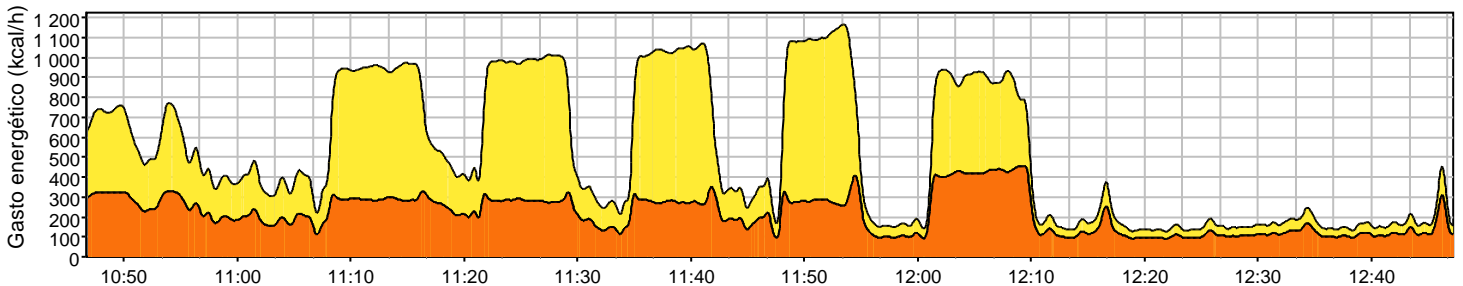
## Efecto del entrenamiento



3,3

Esta serie de ejercicios mejora el estado cardiorrespiratorio y constituye la base del plan de entrenamiento

## Distribución de fuentes energéticas



Consumo total 1029 kcal/4310kJ

Carbohidratos consumidos  
599 kcal/2507kJ

Grasas consumidas  
431 kcal/1803kJ

## Optimización de la reducción de grasa

El consumo absoluto de grasa fue el más efectivo a la frecuencia cardíaca de 160 latidos por minuto.

En su caso, el consumo de grasa más efectivo está proporcionalmente al nivel de frecuencia cardíaca de 130 - 150 latidos por minuto.

# Informe de grupo de prueba de recuperación rápida

Nombre del grupo: Example Team

## Información de medición

Fecha 20.12.2012  
Nº de evaluaciones 11  
Fecha(s) de medición 1.8.2012

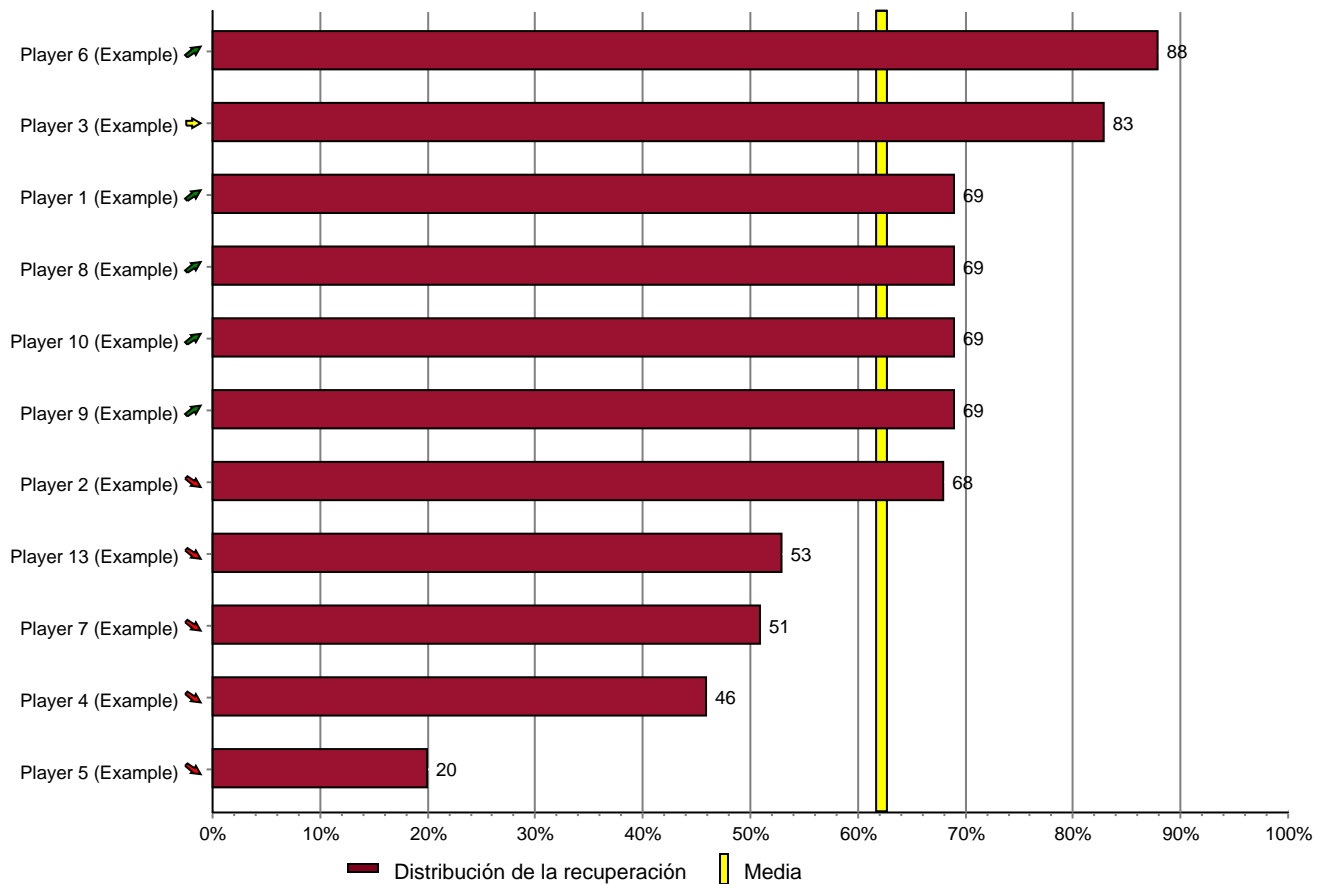
## Notas

62%



Media de grupo para el valor de recuperación y dirección del nivel de recuperación en comparación con la medición anterior.

## Distribución de la recuperación



Distribución de la recuperación. Los valores representan el porcentaje comparado con el valor de recuperación más alto alcanzado por esa persona. La flecha situada después del nombre de la persona indica la dirección del nivel de recuperación.



### Prueba de recuperación rápida

La prueba de recuperación rápida se realiza tumbándose durante 5 minutos. La prueba está basada en la frecuencia cardíaca y en el análisis de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, y está destinada a fines de monitorización para detectar signos tempranos de sobreentrenamiento. Para garantizar la fiabilidad de los resultados, los preparativos para la prueba y las condiciones de la misma deben estar normalizados. Se recomienda realizar una prueba de recuperación durante la noche a aquellas personas que hayan registrado un valor de recuperación bajo, a fin de confirmar los resultados.

## Interpretación de la recuperación

- 70-100% El atleta se recupera adecuadamente. El entrenamiento puede continuar según lo previsto.
- 35-70% El atleta registra un valor de recuperación moderado. La actividad física previa a la prueba o la capacidad de relajación durante la prueba pueden haber influido en el resultado. Es necesario monitorizar la tendencia del valor de recuperación (flecha en el cuadro superior, después del nombre del atleta). Si es descendente, se recomienda la realización de una prueba de recuperación durante la noche para detectar signos tempranos de sobreentrenamiento.
- 0-35% El valor de recuperación fue bajo, por lo que se incrementa el riesgo de sobreentrenamiento y lesiones. Se recomienda entrenamiento suave o descanso, así como la realización de una prueba de recuperación durante la noche para confirmar el nivel de recuperación real.

## Estadísticas

Nombre	Seguimiento de la recuperación					Nivel de recuperación	
	Hace cinco días	Hace cuatro días	Hace tres días	Hace dos días	Hace un día	Actual	Media semanal
Player 5 (Example)						20	20
Player 4 (Example)						46	46
Player 7 (Example)						51	51
Player 13 (Example)						53	53
Player 2 (Example)					68	68	68
Player 9 (Example)						69	69
Player 10 (Example)						69	69
Player 8 (Example)						69	69
Player 1 (Example)					68	69	68
Player 3 (Example)					83	83	83
Player 6 (Example)						88	88
						<b>62</b>	<b>62</b>

Seguimiento de recuperación de grupo desde los 6 días anteriores.



# Informe de recuperación

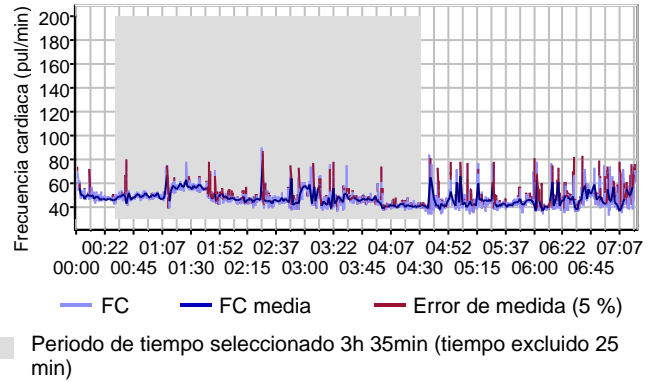
**Nombre:** Athlete (Example) John

**Fecha:** 28.6.2013

**Datos personales:**

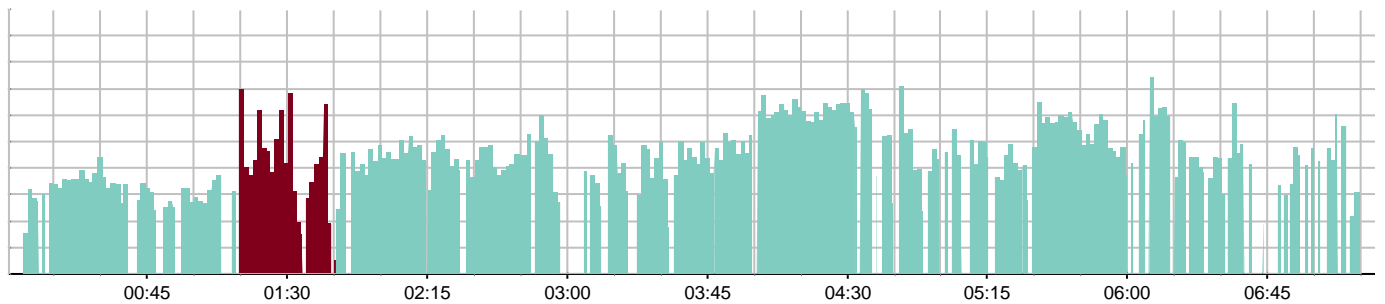
Edad	25	Duración	07:18:23
Altura (cm)	181	Hora	0:00:55 - 7:19:18
Peso (kg)	74	FC mín.	38
FC en reposo	34	FC máx.	83
FC máx.	200	FC media	48

**Información de la evaluación**



**Notas**

## Gráfico de estrés y recuperación



	Duración	Proporción
<span style="color: red;">■</span> Estrés	31 min	8 %
<span style="color: teal;">■</span> Recuperación	4h 52min	79 %



**Estrés**

Un mayor nivel de activación fisiológica que puede estar provocado por un entrenamiento físico intenso u otros factores de estrés vitales.

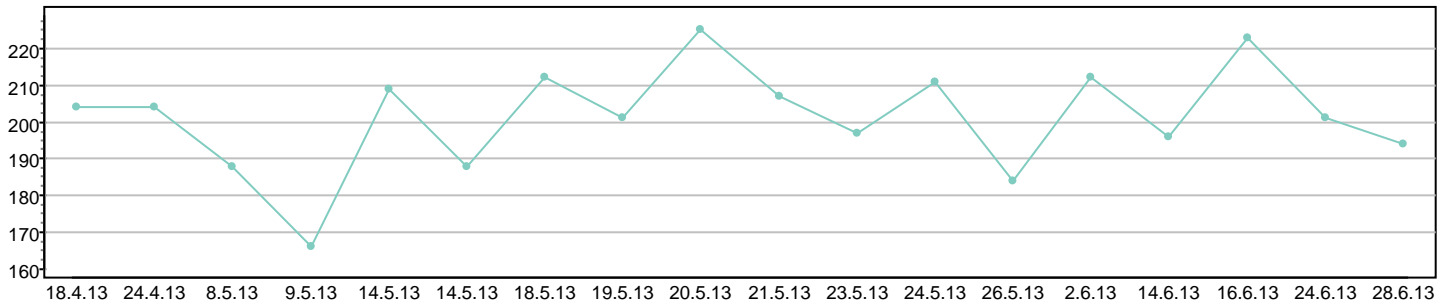
**Recuperación**

Un nivel menor de activación fisiológica que puede estar provocado por la ausencia de un entrenamiento físico intenso y la ausencia de otros factores de estrés.

## Índice de recuperación y seguimiento

**Índice de recuperación:** 194

71% del valor máximo de recuperación registrado



**Interpretación de resultados**



El índice de recuperación está escalado individualmente en base al historial de medición de cada persona. Se recomienda medir el estado de recuperación en los periodos de entrenamiento duros y leves para detectar el margen de cada individuo para el índice de recuperación.

En el gráfico de seguimiento, el índice variará conforme a la carga general de entrenamiento: durante los periodos de entrenamiento más duros, debería reducirse, y durante los periodos de entrenamiento de recuperación debería aumentar hasta llegar cerca del máximo antes de iniciar un nuevo periodo de entrenamiento duro. El índice de recuperación se calcula a partir del periodo de tiempo seleccionado (por defecto, las primeras cuatro horas de sueño).

# Informe diario de estrés

**Nombre:** Athlete (Example) John

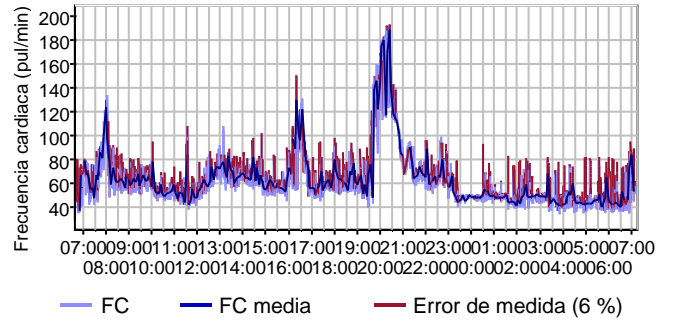
**Fecha:** 12.9.2013

**Datos personales:**

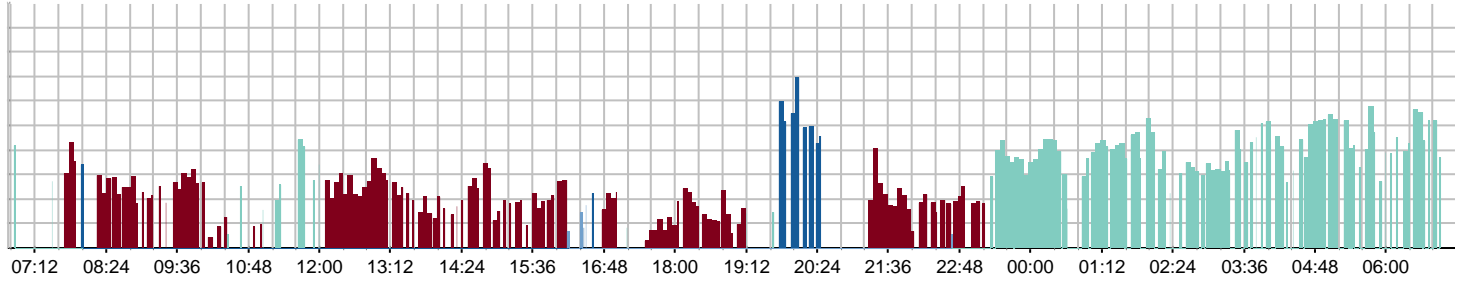
Edad 25  
 Altura (cm) 181  
 Peso (kg) 75  
 FC en reposo 34  
 FC máx. 205

**Información de la evaluación**

Duración 24:24:36  
 Hora 6:45:00 - 7:09:36  
 FC mín. 38  
 FC máx. 193  
 FC media 63

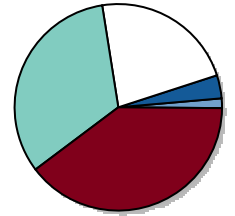


## Gráfica del estrés y la recuperación




**Diario marcadores**

	Duración	Proporción
Reacciones de estrés	9h 46min	(40%)
Recuperación	7h 57min	(33%)
Actividad física	53 min	(4%)
Actividad física ligera	23 min	(2%)
Otros eventos	5h 27min	(22%)



Reacciones de estrés, recuperación, actividad física y otros eventos durante la evaluación.



**Reacciones de estrés**  
Incremento del nivel de activación causado por estresantes externos o internos.

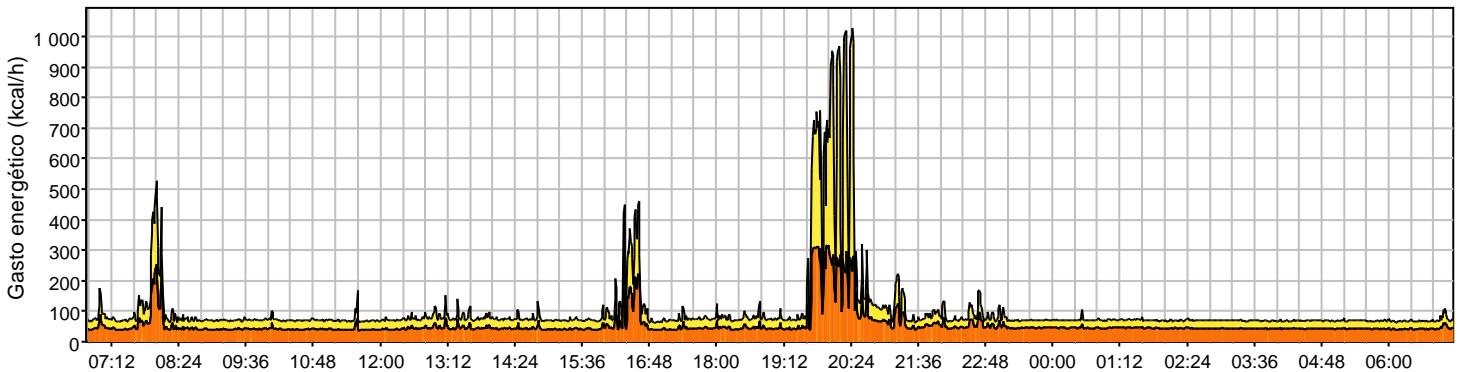
**Recuperación**  
Disminución del nivel de activación y relajación causado por la ausencia o reducción de estresantes externos o internos.

**Actividad física**  
Actividad física con intensidad >30% VO2áx.

**Actividad física ligera**  
Actividad física por debajo del nivel de actividad física actual.

**Otros eventos**  
Estados que no hacen referencia al estrés, recuperación, actividad física o recuperación tras la actividad física.

## Distribución de fuentes energéticas



Consumo total 2498 kcal/10460kJ

Carbohidratos consumidos  
1155 kcal/4834kJ

Grasas consumidas  
1344 kcal/5626kJ