

# FIRSTBEAT SPORTS

EXAMPLE REPORTS



# Informe del entrenamiento

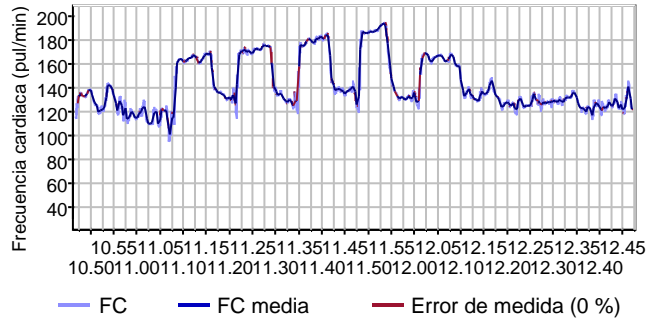
**Nombre:** Athlete (Example) John

**Fecha:** 11.12.2015

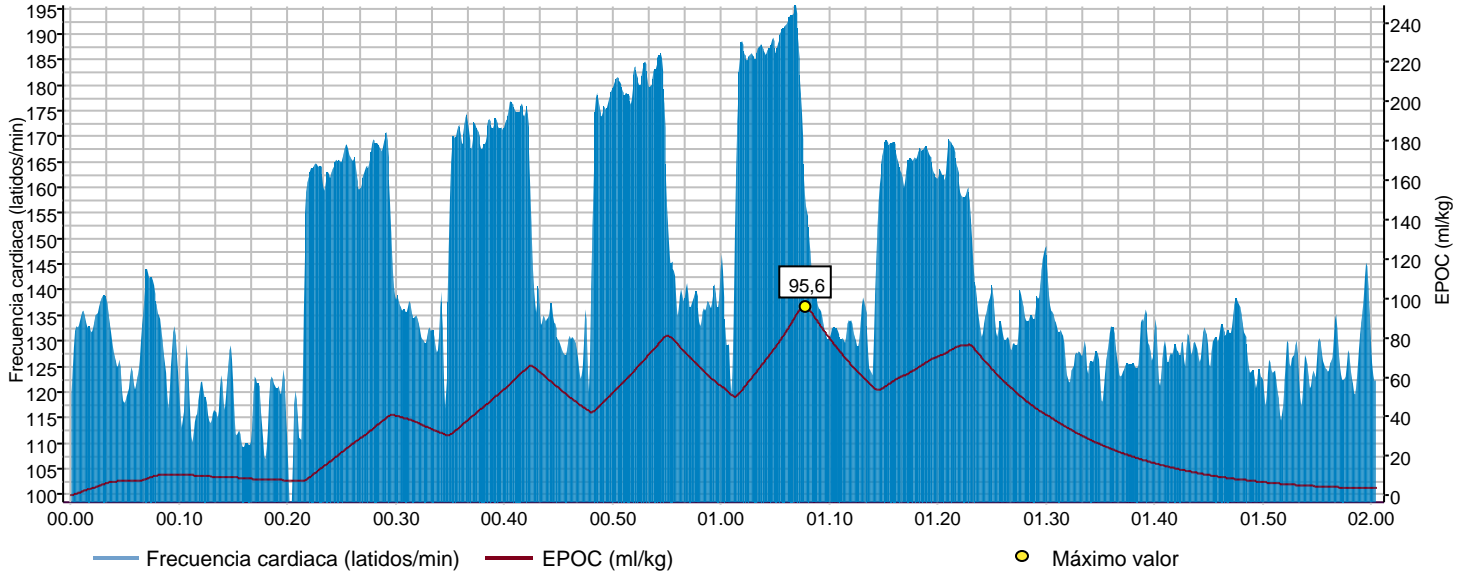
**Datos personales:**

Edad	27	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
Clase de actividad	8		

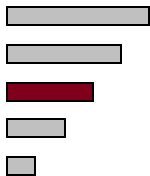
**Información de la evaluación**



## Formación Gráfica



## Efecto del entrenamiento



3.2

**Mejora**

Este entrenamiento ha mejorado su fitness aeróbico y también ha tenido un impacto suave en su fitness anaeróbico.

En este contexto, fitness anaeróbico es sinónimo de capacidad para la ejecución de ejercicios repetidos a corto plazo y máxima frecuencia, y fitness aeróbico es el equivalente a la realización de ejercicios submáximos prolongados.

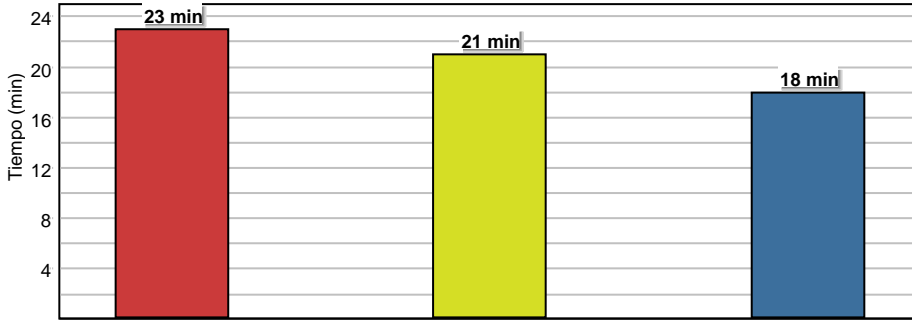
## Notas

Interval training

## Clasificación del entrenamiento de resistencia

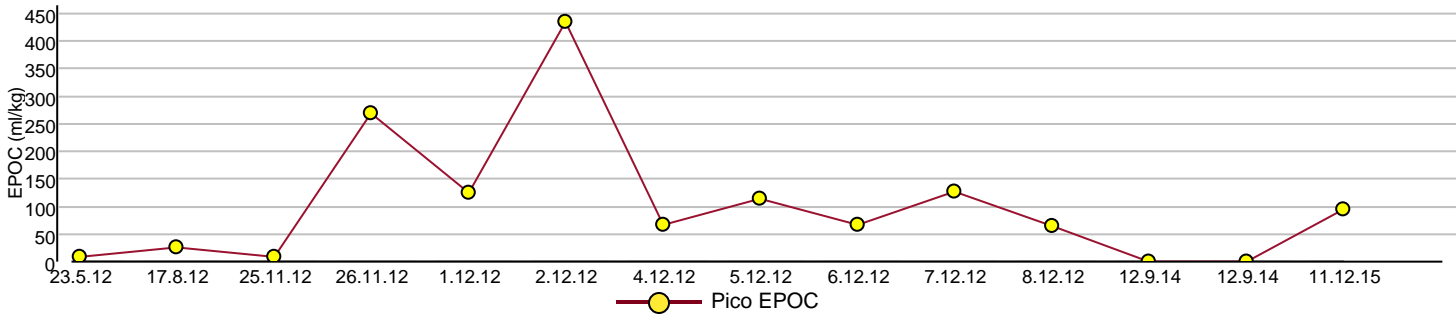


Clasificación de la medición en distintos tipos de entrenamiento de resistencia.

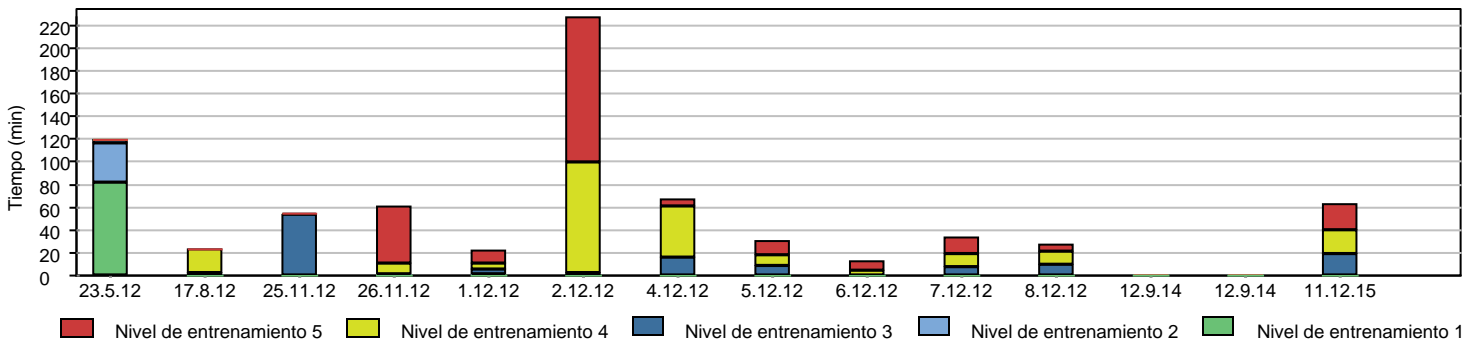


La duración total del ejercicio durante la evaluación fue 1h 3min. El gráfico muestra el tiempo empleado en los diferentes niveles de entrenamiento de resistencia.

## Seguimiento del ejercicio



Picos EPOC durante el periodo de seguimiento.



Duración de los diferentes niveles de entrenamiento durante el periodo de seguimiento.

# Informe del grupo de efectos del entrenamiento

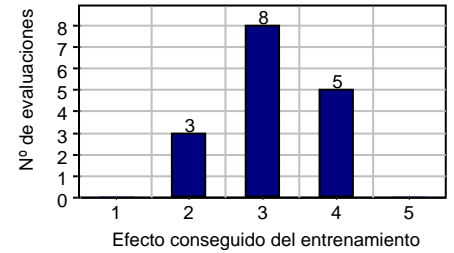
Nombre del grupo: All

## Datos del grupo

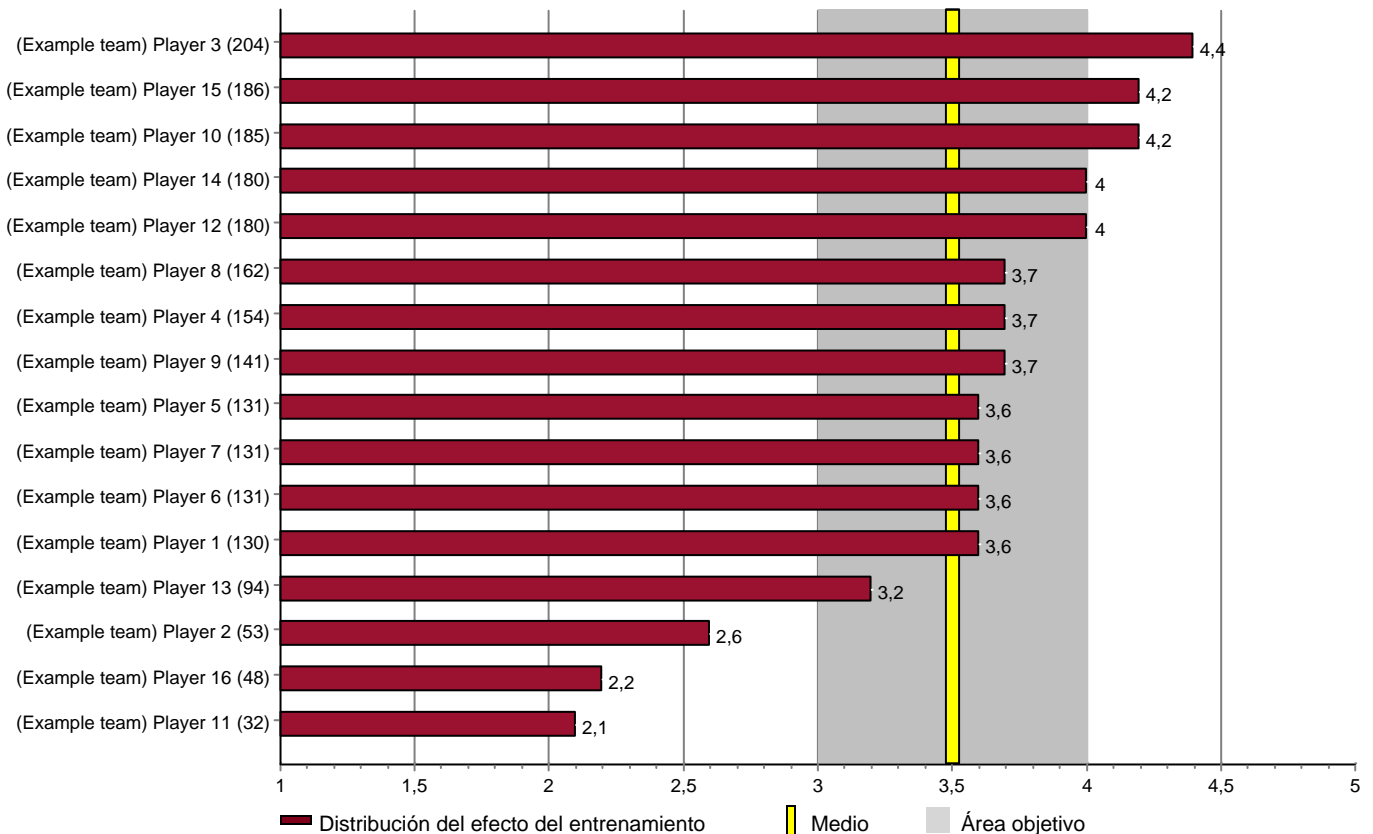
Tamaño del grupo 16 (f:0, m:16)  
 Edad media del grupo 22,4 (18 - 30)  
 IMC medio 22,9 (21,3 - 24,5)  
 METmáx medio 16,5 (15,7 - 17,4)  
 Actividad media 8,5 (8,5 - 8,5)

## Información de la evaluación

Nº de evaluaciones 16  
 Duración media 01:10:29  
 Duraciones de la evaluación 00:00:00 - 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.



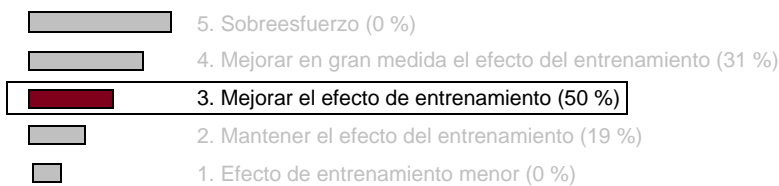
### EPOC

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%)	50 (90%)
(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	33 min	7 min	159	109 - 189	34 (62%)	47 (84%)
(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			35 min	22 min	12 min	158	107 - 194	35 (61%)	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	29 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 (80%)
(Example team) Player 16	1h 14min			50 min	14 min	0 min	135	102 - 174	25 (46%)	44 (81%)
(Example team) Player 11	9 min			1 min	6 min	0 min	163	118 - 187	36 (64%)	45 (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

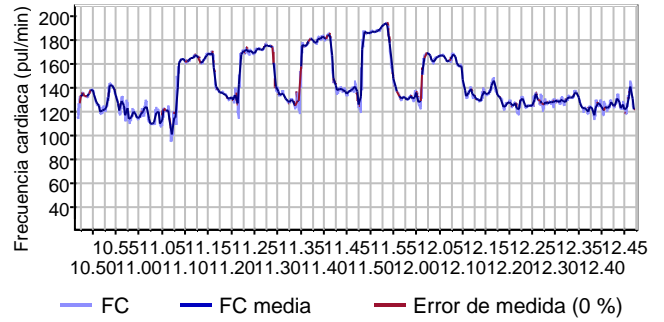
**Nombre:** Athlete (Example) John

**Fecha:** 11.12.2015

**Datos personales:**

Edad	27	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

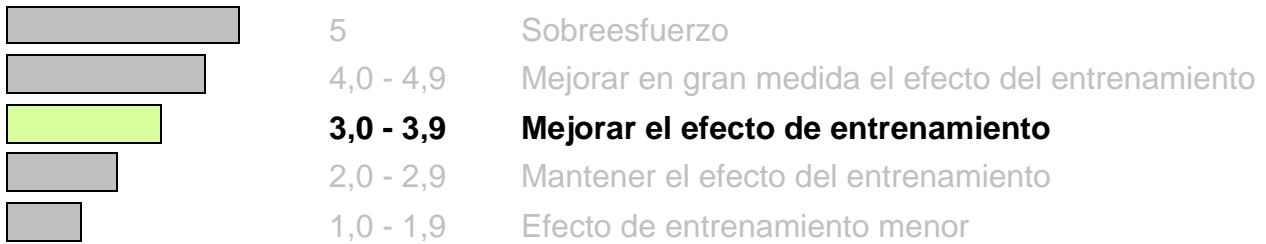
**Información de la evaluación**



**Notas**

Interval training

## Efecto del entrenamiento

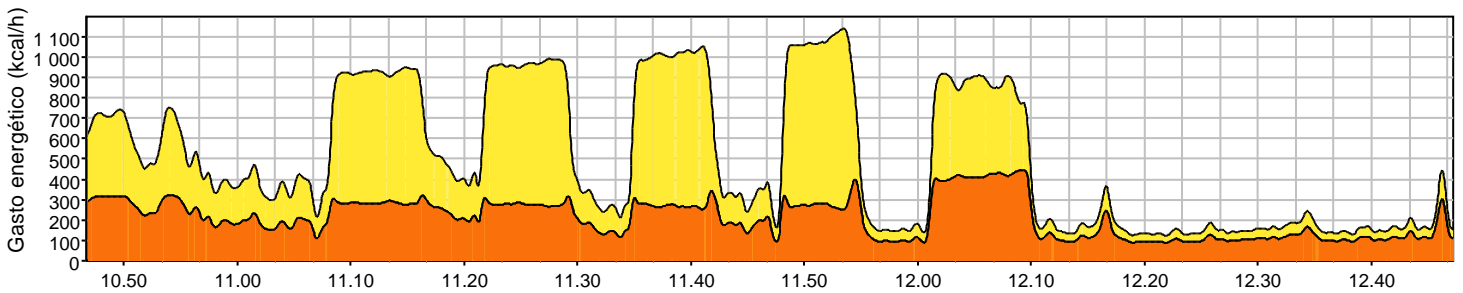


3,2

Este entrenamiento ha mejorado su fitness aeróbico y también ha tenido un impacto suave en su fitness anaeróbico.

En este contexto, fitness anaeróbico es sinónimo de capacidad para la ejecución de ejercicios repetidos a corto plazo y máxima frecuencia, y fitness aeróbico es el equivalente a la realización de ejercicios submáximos prolongados.

## Distribución de fuentes energéticas



Consumo total 1006 kcal/4213kJ

Carbohidratos consumidos  
585 kcal/2450kJ

Grasas consumidas  
421 kcal/1763kJ

## 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: All

## Información de medición

Fecha 17.2.2016  
Nº de evaluaciones 11  
Fecha(s) de medición 1.8.2012

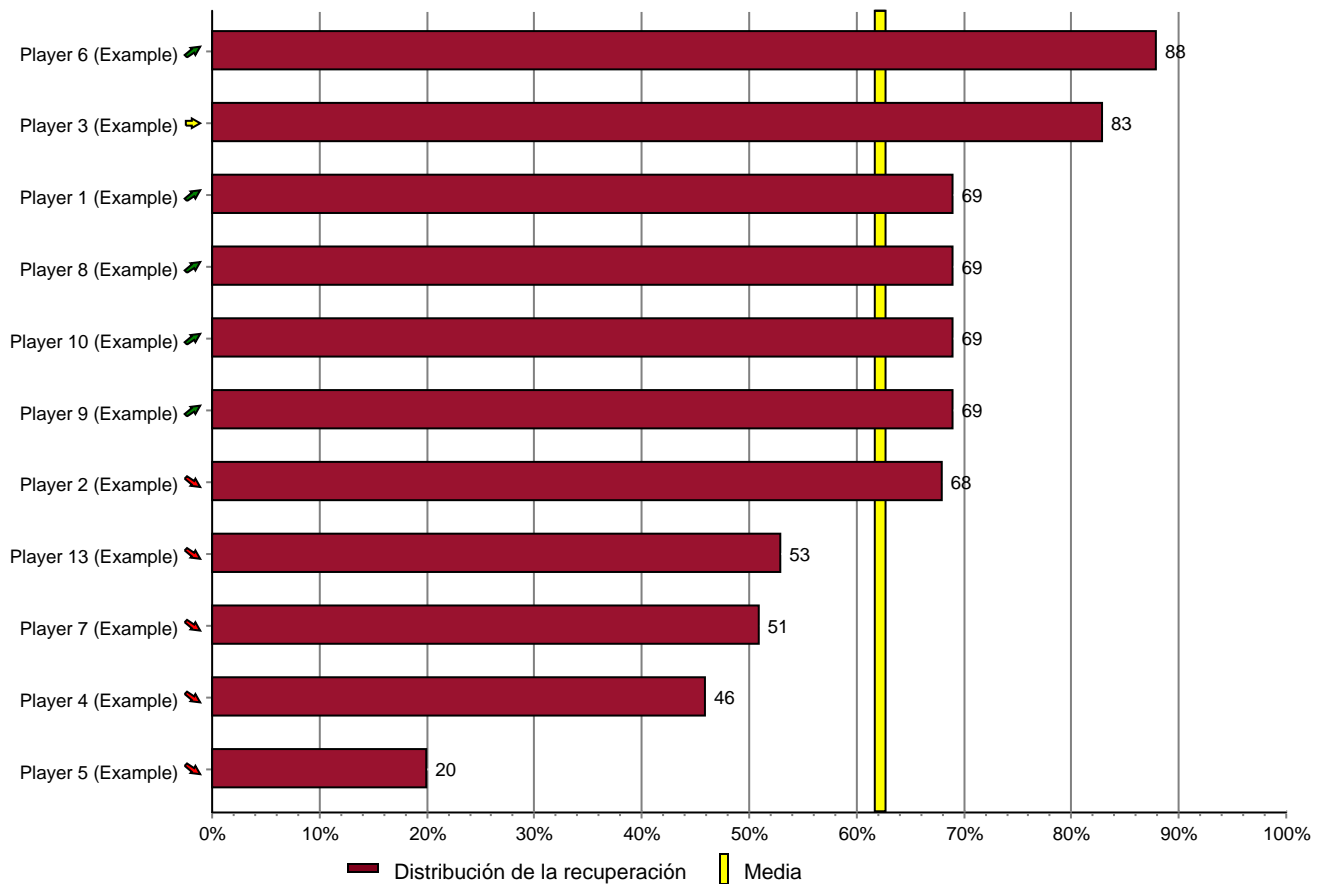
## Notas

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

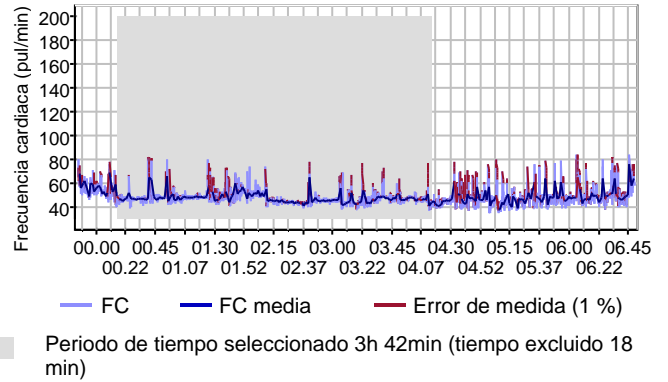
**Fecha:** 25.5.2014

**Datos personales:**

Edad 25  
 Altura (cm) 181  
 Peso (kg) 74  
 FC en reposo 34  
 FC máx. 200

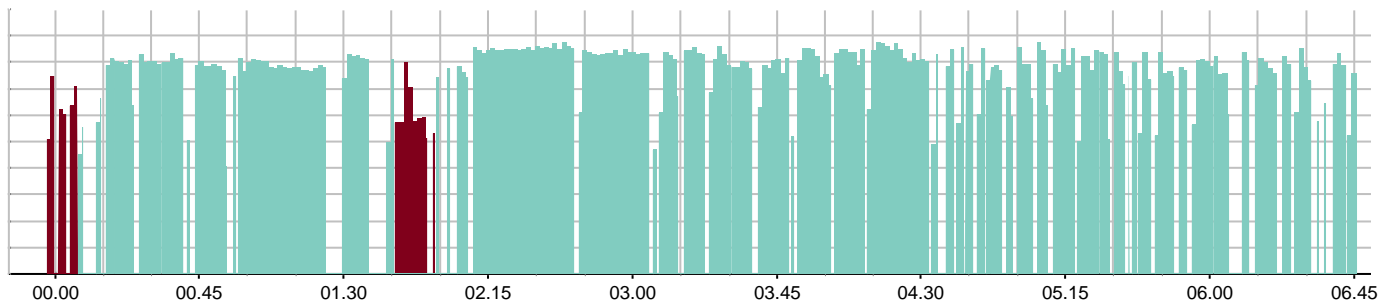
**Información de la evaluación**

Duración 07:04:32  
 Hora 23.45.37 - 6.50.09  
 FC mín. 38  
 FC máx. 85  
 FC media 48



**Notas**

## Gráfico de estrés y recuperación



	Duración	Proporción
<span style="color: red;">■</span> Estrés	21 min	6 %
<span style="color: teal;">■</span> Recuperación	4h 58min	81 %



**Estrés**

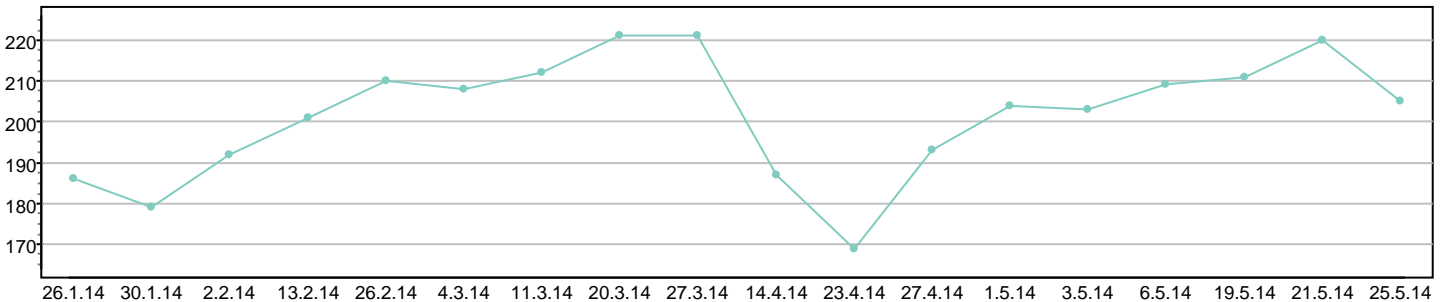
Un mayor nivel de activación fisiológica que puede estar provocado por un entrenamiento físico intenso u otros factores de estrés vitales.

**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:** 205  
 77% 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

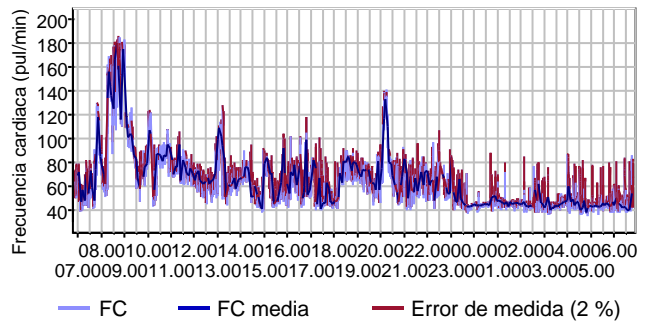
**Nombre:** Athlete (Example) John

**Fecha:** 21.11.2015

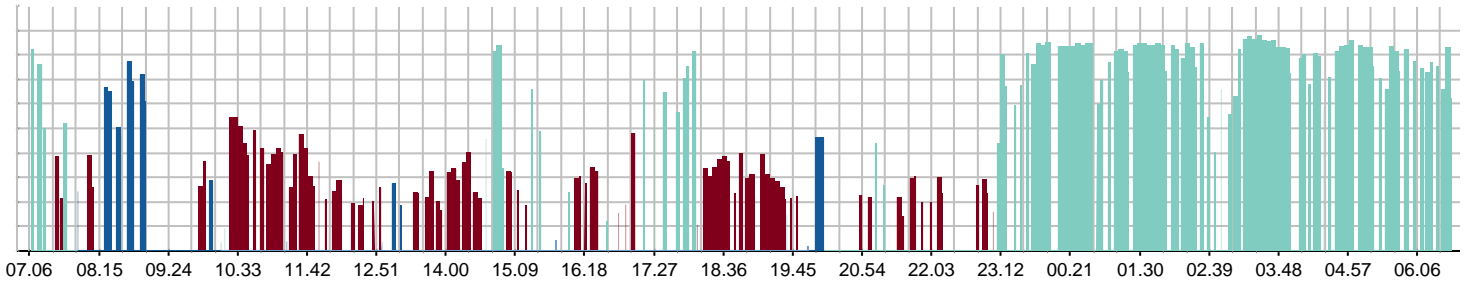
**Datos personales:**

Edad	27	Duración	23:54:55
Altura (cm)	181	Hora	6.53.37 - 6.48.32
Peso (kg)	75	FC mín.	39
FC en reposo	34	FC máx.	187
FC máx.	205	FC media	65

**Información de la evaluación**

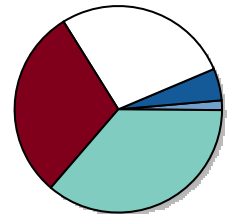


## Gráfica del estrés y la recuperación




**Diario marcadores**

	Duración	Proporción
Reacciones de estrés	7h 7min	(30%)
Recuperación	8h 42min	(36%)
Actividad física	1h 14min	(5%)
Actividad física ligera	21 min	(1%)
Otros eventos	6h 32min	(27%)



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.

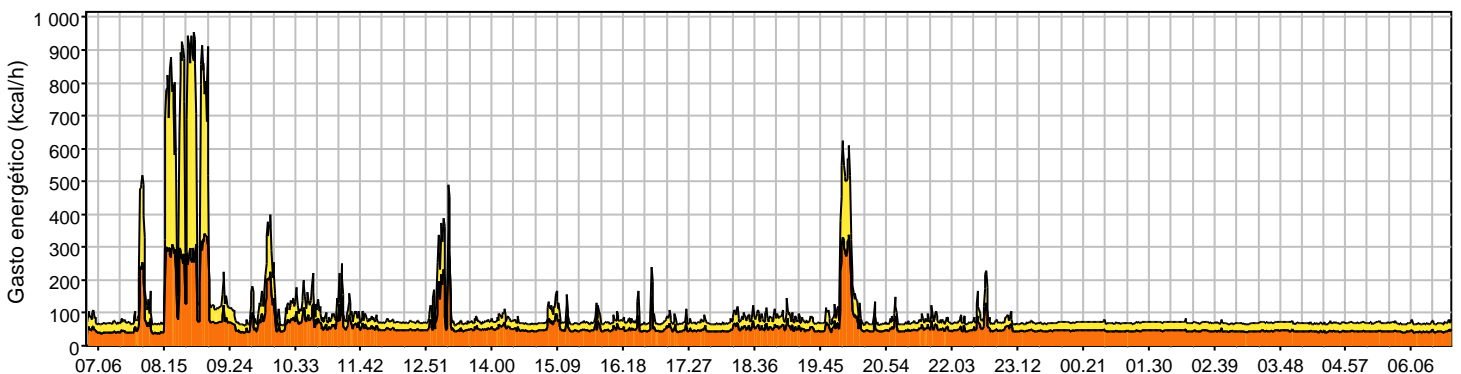
**Recuperación**  
Disminución del nivel de activación y relajación causado por la ausencia o reducción de estresantes externos o internos.

**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 2599 kcal/10882kJ

Carbohidratos consumidos  
1112 kcal/4654kJ

Grasas consumidas  
1488 kcal/6228kJ