

# RESULTADOS TEST DE COOPER. 3 de octubre de 2017

## ENTRENAMIENTOS OFICIALES ZURICH MARATÓN DE MÁLAGA



**bichos runners**



Nombre	Distancia	Tiempo Test	Peso	Fc Max (pulsaciones)	Vo2 Max (ml/kg/min)	Vo2 Max (litros/min)	Ritmo (min/km)	Velocidad (km/hr)	Carrera Continua Lento		Carrera Continua Medio		Carrera Continua Rápido		Series						
									Ritmo	FCC	Ritmo	FCC	Ritmo	FCC	Ritmo						
Zonas de Entrenamiento																					
Daniel Pérez Martínez	4100 mts	12 min	60 Kg	188 puls	80,35	4,82	2,56 min/km	20,50 km/hr	4:30	3:54	122	141	3:39	3:26	150	160	3:4	2:55	169	188	2:47
Alejandro Diaz	2520 mts	12 min		187 puls	45,04	0,00	4,46 min/km	12,60 km/hr	7:19	6:20	122	140	5:57	5:36	150	159	5:0	4:45	168	187	4:32
Fran Rubio	3000 mts	12 min			55,77	0,00	4,00 min/km	15,00 km/hr	6:9	5:20	0	0	5:0	4:42	0	0	4:12	4:0	0	0	3:48
Eusebio Delgado	2650 mts	12 min			47,94	0,00	4,32 min/km	13,25 km/hr	6:57	6:2	0	0	5:39	5:19	0	0	4:45	4:31	0	0	4:18
Tomas Mancilla Jimenez	2900 mts	12 min			53,53	0,00	4,08 min/km	14,50 km/hr	6:21	5:31	0	0	5:10	4:52	0	0	4:21	4:8	0	0	3:56
Dania	2403 mts	12 min		200 puls	42,42	0,00	4,60 min/km	12,02 km/hr	7:40	6:39	130	150	6:14	5:52	160	170	5:15	4:59	180	200	4:45
Fernando Belizón	3000 mts	12 min		194 puls	55,77	0,00	4,00 min/km	15,00 km/hr	6:9	5:20	126	146	5:0	4:42	155	165	4:12	4:0	175	194	3:48
Jennifer Lewinsky	2500 mts	12 min			44,59	0,00	4,48 min/km	12,50 km/hr	7:23	6:24	0	0	6:0	5:38	0	0	5:3	4:48	0	0	4:34
Rafa Fernández	3100 mts	12 min			58,00	0,00	3,52 min/km	15,50 km/hr	5:57	5:9	0	0	4:50	4:33	0	0	4:4	3:52	0	0	3:41
Sergio Marquez	3150 mts	12 min			59,12	0,00	3,49 min/km	15,75 km/hr	5:51	5:4	0	0	4:45	4:28	0	0	4:0	3:48	0	0	3:37
Custo	2900 mts	12 min		162 puls	53,53	0,00	4,08 min/km	14,50 km/hr	6:21	5:31	105	122	5:10	4:52	130	138	4:21	4:8	146	162	3:56
Angel Torres	3400 mts	12 min			64,71	0,00	3,32 min/km	17,00 km/hr	5:25	4:42	0	0	4:24	4:9	0	0	3:42	3:31	0	0	3:21
Alejandro Ruiz	3070 mts	12 min			57,33	0,00	3,55 min/km	15,35 km/hr	6:0	5:12	0	0	4:53	4:35	0	0	4:6	3:54	0	0	3:43
Ana Rojas	2610 mts	12 min			47,05	0,00	4,36 min/km	13,05 km/hr	7:4	6:7	0	0	5:44	5:24	0	0	4:50	4:35	0	0	4:22
Juan Manuel Sanchez	3060 mts	12 min			57,11	0,00	3,55 min/km	15,30 km/hr	6:1	5:13	0	0	4:54	4:36	0	0	4:7	3:55	0	0	3:44
Samuel Ruiz	2950 mts	12 min			54,65	0,00	4,04 min/km	14,75 km/hr	6:15	5:25	0	0	5:5	4:47	0	0	4:16	4:4	0	0	3:52
Daniel Macias	3100 mts	12 min			58,00	0,00	3,52 min/km	15,50 km/hr	5:57	5:9	0	0	4:50	4:33	0	0	4:4	3:52	0	0	3:41
Dania	2650 mts	12 min		183 puls	47,94	0,00	4,32 min/km	13,25 km/hr	6:57	6:2	119	137	5:39	5:19	146	156	4:45	4:31	165	183	4:18
Elena Millán	2600 mts	12 min			46,82	0,00	4,37 min/km	13,00 km/hr	7:6	6:9	0	0	5:46	5:25	0	0	4:51	4:36	0	0	4:23
Rajaa El Bekay	2600 mts	12 min			46,82	0,00	4,37 min/km	13,00 km/hr	7:6	6:9	0	0	5:46	5:25	0	0	4:51	4:36	0	0	4:23
Anan Rosa Jimenez	2400 mts	12 min			42,35	0,00	5,00 min/km	12,00 km/hr	7:41	6:40	0	0	6:15	5:52	0	0	5:15	5:0	0	0	4:45
Mr Teacher	2900 mts	12 min		170 puls	53,53	0,00	4,08 min/km	14,50 km/hr	6:21	5:31	111	128	5:10	4:52	136	145	4:21	4:8	153	170	3:56
Moon	2400 mts	12 min		171 puls	42,35	0,00	5,00 min/km	12,00 km/hr	7:41	6:40	111	128	6:15	5:52	137	145	5:15	5:0	154	171	4:45
Truji	3000 mts	12 min			55,77	0,00	4,00 min/km	15,00 km/hr	6:9	5:20	0	0	5:0	4:42	0	0	4:12	4:0	0	0	3:48
Luismi	3005 mts	12 min		185 puls	55,88	0,00	3,60 min/km	15,03 km/hr	6:8	5:19	120	139	4:59	4:41	148	157	4:12	3:59	167	185	3:48
Zuri	2800 mts	12 min		180 puls	51,29	0,00	4,17 min/km	14,00 km/hr	6:35	5:42	117	135	5:21	5:2	144	153	4:30	4:17	162	180	4:4
Jesu	2950 mts	12 min			54,65	0,00	4,04 min/km	14,75 km/hr	6:15	5:25	0	0	5:5	4:47	0	0	4:16	4:4	0	0	3:52