

# MANUAL ZONA PRIVADA

Hemos actualizado nuestra zona privada de **entrenopersonal.com**

Aprende como utilizarla con este manual.

Mejorará tu experiencia, tendremos un mayor feedback y seguimiento.

CONTACTA



info@entrenopersonal.com  
www.entrenopersonal.com

## INTRODUCCIÓN:

Hemos actualizado la plataforma de entrenopersonal.com con el fin de conseguir mejorar tu experiencia y tener un mayor feedback y seguimiento.

Hemos buscado que puedas tener un seguimiento constante de la actividad que vas realizando respecto a tu planificación de entrenamiento.

Para ello hemos introducido un nuevo dato que nos ayudará mucho y tenemos que empezar a familiarizarnos. Este dato es la **CARGA DE ENTRENAMIENTO**.

Esta carga de entrenamiento es la manera de cuantificar la dureza de un entrenamiento relacionando la duración y la intensidad (ya sea pulsaciones o potencia). A mayor tiempo y mayor intensidad, mayor será la carga de entrenamiento.

Para calcular la carga de entrenamiento nos basamos en el TSS (Training Stress Score) para entrenamientos por potencia (*Referencia: Allen, H., & Coggan, A. 2010. Training and Racing With a Power Meter. VeloPress.*). Pero para el cálculo de la carga de entrenamiento por pulso nos basamos en una estimación con algoritmos propios.



## PÁGINA DE INICIO:

### 1. CARGA DE ENTRENAMIENTO:

En esta imagen tenemos los 3 datos que nos van a ir dando feedback de la carga a corto y largo plazo:



El **primer recuadro** de la izquierda nos da la **CARGA A LARGO PLAZO**, es la carga media que hemos realizado los últimos 28 días (resultado de dividir toda la carga de los últimos 28 días entre 28). De esta manera tenemos un promedio de la carga acumulada durante el último mes. Al lado de este primer valor también encontramos una flecha que nos indica la evolución de esta carga. Si la flecha es ascendente ( ↑ ) significa que durante los últimos días estamos entrenando con una carga acumulada mayor que la media del último mes (fase de incremento de volumen). Si la flecha es plana ( → ) significa que los últimos días estamos entrenando con una carga acumulada similar a la del total del último mes (en plena temporada o semanas de aumento de forma pero con menos carga). Si la flecha es descendente ( ↓ ) significa que la carga acumulada de los últimos días está siendo inferior que el último mes (fase de descanso o pérdida de forma).

El **segundo recuadro** en el centro, nos da la **CARGA A CORTO PLAZO**, es la carga de entrenamiento media de los últimos 7 días (resultado de dividir toda la carga de los últimos 7 días entre 7). De esta manera tenemos un promedio de la carga acumulada durante la última semana.

El **tercer recuadro** a la derecha, nos da el **estado de forma**, que se obtiene de restar la carga a largo plazo menos la carga a corto plazo. Si el valor es negativo significa que durante los últimos 7 días hemos entrenado con más carga con respecto al último mes y si el resultado es positivo significa que durante los últimos 7 días hemos entrenado con menos carga que la media del último mes.

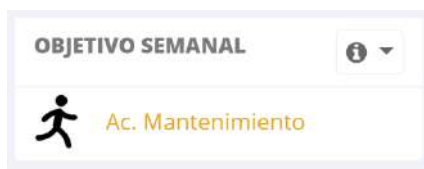
## 2. PLANIFICACIÓN COMPLETADA:



Este dato nos da el **porcentaje de cumplimiento** que estamos realizando de la **planificación**. Para calcular este porcentaje se compara la carga de entrenamiento planificado de los últimos 7 días\* con la carga de entrenamiento realizada los últimos 7 días.

*\*Desde que se subió la última actividad. Por ello es muy importante ir subiendo las actividades de forma frecuente para que los cálculos sean lo más actualizados posible.*

## 3. OBJETIVO SEMANAL:



Aquí encontramos el objetivo de la semana planificada, es decir, el tipo de semana en el que se encuentra la **planificación**, si estás acumulando con fatiga, recuperando o en una

semana de competición, etc.

## PÁGINA DE SEGUIMIENTO:

### 4. GRÁFICA CUMPLIMIENTO DE PLANIFICACIONES:



En el apartado de seguimiento lo primero que encontramos es la **gráfica de la evolución de las cargas de entrenamiento**, tanto planificado como realizado.

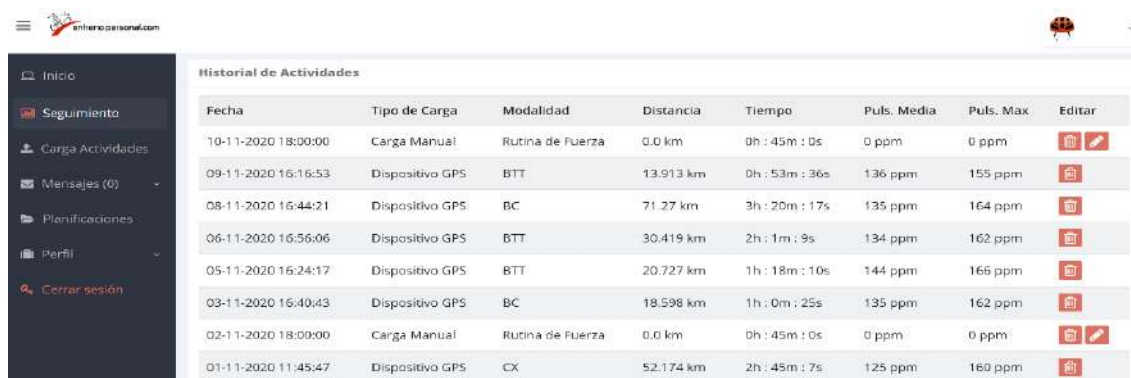
Esta gráfica nos da datos de la **carga diaria acumulada a corto plazo** (media de los últimos 7 días) y de la **carga diaria acumulada a largo plazo** (media de los últimos 28 días). Así puedes comprobar visualmente si estás cumpliendo la planificación de una manera correcta y también comprobar la tendencia de la carga del entrenamiento en el tiempo.











En la parte baja de la gráfica encontramos unos botones donde puedes seleccionar el rango de tiempo que quieres que aparezca, que va desde ver los últimos 7 días hasta ver un año entero.



En esta imagen podemos ver un trozo de la gráfica ampliada y si pones el ratón (en pantalla táctil clicando encima) puedes ver la carga tanto planificada como realizada del día que cliques.

## 5. ACTIVIDADES:



Fecha	Tipo de Carga	Modalidad	Distancia	Tiempo	Puls. Media	Puls. Max	Editar
10-11-2020 18:00:00	Carga Manual	Rutina de Fuerza	0.0 km	0h : 45m : 0s	0 ppm	0 ppm	 
09-11-2020 16:16:53	Dispositivo GPS	BTT	13.913 km	0h : 53m : 36s	136 ppm	155 ppm	
08-11-2020 16:44:21	Dispositivo GPS	BC	71.27 km	3h : 20m : 17s	135 ppm	164 ppm	
06-11-2020 16:56:06	Dispositivo GPS	BTT	30.419 km	2h : 1m : 9s	134 ppm	162 ppm	
05-11-2020 16:24:17	Dispositivo GPS	BTT	20.727 km	1h : 18m : 10s	144 ppm	166 ppm	
03-11-2020 16:40:43	Dispositivo GPS	BC	18.598 km	1h : 0m : 25s	135 ppm	162 ppm	
02-11-2020 18:00:00	Carga Manual	Rutina de Fuerza	0.0 km	0h : 45m : 0s	0 ppm	0 ppm	 
01-11-2020 11:45:47	Dispositivo GPS	CX	52.174 km	2h : 45m : 7s	125 ppm	160 ppm	

En la página de seguimiento también encontramos todas las actividades que has ido subiendo (en el siguiente apartado explicaremos como subirlas).

Aquí aparecen todas las actividades subidas tanto desde el GPS como de manera manual. Es muy importante **REGISTRAR TODAS LAS ACTIVIDADES**, incluidas las rutinas de fuerza, caminar o cualquier actividad, aunque lo hagamos con carga manual porque no hemos utilizado el GPS. **Si subes todas las actividades, la aplicación podrá hacer bien el cálculo de todas las cargas realizadas.**

## PÁGINA DE CARGA DE ACTIVIDADES:



En esta página es donde puedes subir todas las actividades realizadas.

Si tienes un dispositivo Garmin podrás subir todas tus actividades en formato **.FIT**

### **CARGAR ACTIVIDAD GPS CONECTANDO EL DISPOSITIVO AL ORDENADOR:**

De momento la **Carga de actividades desde el GPS** hay que hacerla **conectando el dispositivo al ordenador** y seleccionando archivo desde la carpeta.

Una vez has clicado en “Seleccionar archivo” tienes que dirigirte a “Este equipo” y encontrar el dispositivo Garmin, entra y clicas en la carpeta “Garmin” -> “Activities” y seleccionas la actividad.

Para acabar tendrás que seleccionar la modalidad (si ha sido btt, bici de carretera, carrera a pie, etc) y “Cargar”.

### **CARGAR ACTIVIDAD GPS SIN CONECTAR EL DISPOSITIVO AL ORDENADOR:**

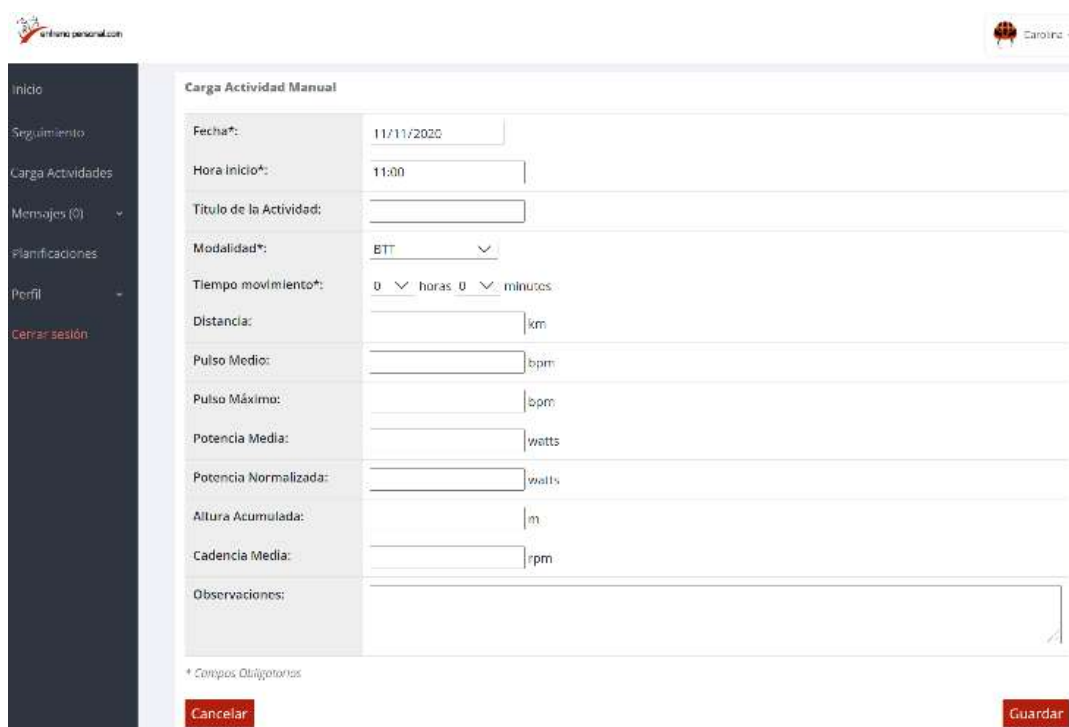
Para cargar actividades desde el GPS sin conectar el Garmin al ordenador también puedes hacerlo a través de la página web de Garmin connect, entrando en la actividad deseada y en el ícono de Ajustes que aparece arriba a la derecha, seleccionas “Exportar original”, te guardas el fichero y lo subes en nuestra plataforma siguiendo los pasos indicados anteriormente. **Es importante que estos ficheros sean .FIT** (formato original de Garmin).

*\*Estamos trabajando para que en los próximos meses podamos sincronizar nuestra web con Garmin Connect y se puedan subir las actividades de manera automática sin tener que conectar el dispositivo.*

### **CARGA ACTIVIDAD MANUAL:**

En esta página también encontramos la **Carga manual de actividades**. Esta carga sirve para poder registrar actividades por si has tenido algún problema con el GPS, entrenas con otro dispositivo o es una actividad que no requiere gps.

En el primer paso hay que seleccionar la fecha de la actividad y la hora de inicio.



The screenshot shows the 'Carga Actividad Manual' form with the following fields and values:

- Fecha\*: 11/11/2020
- Hora inicio\*: 11:00
- Título de la Actividad: (empty)
- Modalidad\*: BTT
- Tiempo movimiento\*: 0 horas 0 minutos
- Distancia: (empty) km
- Pulso Medio: (empty) bpm
- Pulso Máximo: (empty) bpm
- Potencia Media: (empty) watts
- Potencia Normalizada: (empty) watts
- Altura Acumulada: (empty) m
- Cadencia Media: (empty) rpm
- Observaciones: (empty text area)

Buttons: Cancelar, Guardar

En el siguiente paso tienes que rellenar los campos básicos de tiempo de la actividad y modalidad. Si tenemos más datos como pulsaciones, potencia, desnivel acumulado, etc también los deberás registrar.

Si te has equivocado en algún campo o quieres modificar algo en estas actividades, **las podrás modificar** tantas veces como necesites desde el icono que te aparece al lado de la actividad en el **listado de actividades** (página de seguimiento).



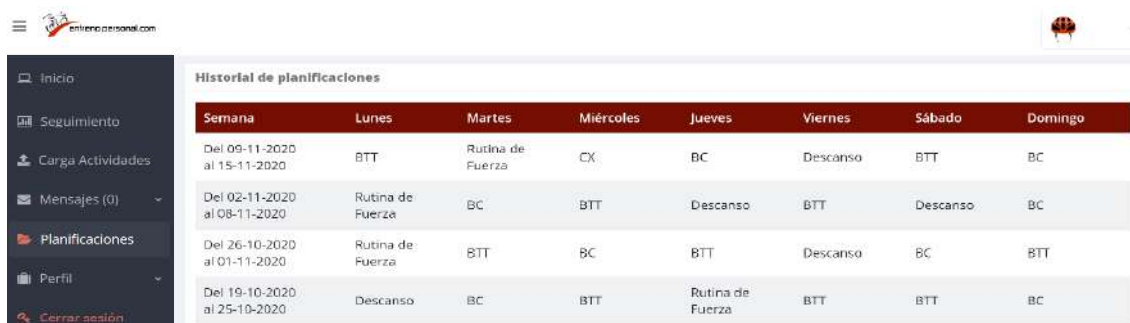
## PÁGINA DE MENSAJES:



En esta página seguirás teniendo un correo electrónico interno entre entrenador y cliente.

Cualquier mensaje que recibas a través de esta plataforma también te llegará a tu correo electrónico y puedes contestar desde donde te sea más cómodo, plataforma o tu correo electrónico.

## PÁGINA DE PLANIFICACIONES:



Semana	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Del 09-11-2020 al 15-11-2020	BTT	Rutina de Fuerza	CX	BC	Descanso	BTT	BC
Del 02-11-2020 al 08-11-2020	Rutina de Fuerza	BC	BTT	Descanso	BTT	Descanso	BC
Del 26-10-2020 al 01-11-2020	Rutina de Fuerza	BTT	BC	BTT	Descanso	BC	BTT
Del 19-10-2020 al 25-10-2020	Descanso	BC	BTT	Rutina de Fuerza	BTT	BTT	BC

Aquí encontraremos todas las semanas que hemos planificado para que puedas consultarlas y ver el seguimiento de esa semana.



Del 19-10-2020 al 25-10-2020	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Horas realizadas	0 h 0 min	1 h 9 min	0 h 37 min	0 h 45 min	1 h 17 min	3 h 0 min	1 h 22 min
Normalized Power	0	0	0	0	0	0	0
Pulso Medio	0 ppm	137.65 ppm	137.2 ppm	0 ppm	133.94 ppm	135 ppm	131.24 ppm
Carga	0	75	41	40	79	186	80
Seguimiento de la planificación	Objetivo cumplido		Cuidado, no has alcanzado la carga	Objetivo cumplido	Objetivo cumplido	Objetivo cumplido	Objetivo cumplido
Del 19-10-2020 al 25-10-2020		Planificado			Realizado		
Horas semanales:	8 h 0 min			8 h 12 min			
Carga semanal:	561			501			
Seguimiento semanal:	Objetivo cumplido						

Carga Acumulada (Últimos 28 días)	Carga Acumulada (Últimos 7 días)	Estado de forma
80	72	8

Dentro de cada semana planificada, en la parte de abajo encontraremos un análisis de seguimiento. Tendrás un resumen de cada actividad subida con el tiempo realizado, intensidad y carga. Si la carga está dentro de un 20% por encima o por debajo de la carga planificada, se considerará que has cumplido el objetivo de la sesión, si estás por encima o por debajo nos marcará que no has completado el objetivo. También nos hace una comparación del total de carga y tiempo de la semana. Por último nos aparecerán los 3 recuadros de carga acumulada a largo plazo, corto plazo y estado de forma al que estábamos el domingo de esa semana.

**¡Cualquier duda contacta a [info@entrenopersonal.com](mailto:info@entrenopersonal.com) o a través de los mensajes de la web!**