

FICHA TÉCNICA DEPORTIVA

JOSÉ · ANTONIO · TORRES · COCA

21 · OCTUBRE · 2025

INFORMACIÓN PERSONAL

EDAD · 24 años

GÉNERO · Masculino

ALTURA · 184 cm

PESO · 71.0 kg

BMI · 21.0

MÉTRICAS FISIOLÓGICAS

Parámetros fisiológicos que definen el perfil de resistencia cardiovascular y el potencial de rendimiento aeróbico del atleta.

FC MÁXIMA · 196 bpm

FC REPOSO · 41 bpm

VO2 MÁXIMO · 61.0 ml/kg/min

UMBRAL LACTATO · No proporcionado

VFC (HRV) · No proporcionado

ZONAS DE ENTRENAMIENTO · KARVONEN

ZONA	DESCRIPCIÓN	RANGO FC	PROPÓSITO
Z1	Recuperación Activa	118-134 ppm	Regeneración y base aeróbica
Z2	Aeróbico Base	134-149 ppm	Resistencia fundamental
Z3	Aeróbico Tempo	149-165 ppm	Desarrollo aeróbico
Z4	Umbral Anaeróbico	165-180 ppm	Potencia aeróbica máxima
Z5	Capacidad Máxima	180-196 ppm	VO2máx y velocidad

CONTEXTO DE ENTRENAMIENTO

PERÍODO ACTUAL · 18 semanas

VOLUMEN SEMANAL · 31.0 km/semana

DÍAS ENTRENAMIENTO · 4 días/semana

EXPERIENCIA DEPORTIVA · 8.0 años

HISTORIAL FUERZA · NO

RENDIMIENTO COMPETITIVO

DISTANCIA	MARCA PERSONAL	RITMO MEDIO
5K	00:17:45	03:33/km
10K	00:38:09	03:48/km
MEDIA MARATÓN	01:26:21	04:05/km

OBJETIVOS COMPETITIVOS

OBJETIVO PRINCIPAL

CARRERA · MEDIA MARATÓN DE CÓRDOBA

FECHA · 2025-11-30

DISTANCIA · Media Maratón

TERRENO · LLANO

TIEMPO OBJETIVO · 01:23:00

CARRERAS PREPARATORIAS

1 · TRAIL DE LA BERREA (ANDÚJAR)

Fecha · 2025-11-09

Distancia · 24.0K

Objetivo · Preparación específica

Terreno · TRAIL

HISTORIAL MÉDICO

LESIÓN · PERIOSTITIS TIBIAL

FECHA · De 2022 a principios 2025

RECUPERACIÓN · Reposo e implantación de plantillas para correr

ESTADO ACTUAL · NO ESPECIFICADO