

---

**CARGA DE ENTRENAMIENTO - SEMANA 14 A SEMANA 29 - - MARIA**


---

FECHA	LOCAL	OBJ.	TIPO	TIEMPO	INT	COEF	RPE	SATS	INT. REAL	CARGA	COMPARA
02/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	85 %	25 %	10 u.	8 u.	100 %	1050 TL	67% (M) 1575 TL
06/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	155 '	90 %	25 %	9 u.	8 u.	90 %	1395 TL	64% (M) 2196 TL
06/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	120 '	90 %	25 %	8 u.	8 u.	80 %	960 TL	63% (M) 1530 TL
07/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	85 %	25 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	83% (M) 1008 TL
09/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	25 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	48% (M) 1750 TL
09/04/15	Pista	Integrado	T. integrado	105 '	85 %	100 %					0% (M) 1167 TL
10/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	120 '	85 %	25 %	8 u.	8 u.	80 %	960 TL	67% (M) 1440 TL



14/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	85 %	25 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	91% (M) 919 TL
15/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	85 %	25 %	9 u.	8 u.	90 %	945 TL	87% (M) 1084 TL
15/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	90 '	85 %	25 %	8 u.	8 u.	80 %	720 TL	85% (M) 842 TL
17/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	90 '	85 %	25 %	9 u.	9 u.	90 %	810 TL	83% (M) 972 TL
20/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	25 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	74% (M) 1134 TL
20/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	90 '	90 %	25 %	8 u.	8 u.	80 %	720 TL	82% (M) 875 TL
22/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	85 %	25 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	81% (M) 1033 TL
22/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	90 '	85 %	25 %	8 u.	8 u.	80 %	720 TL	79% (M) 907 TL
24/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	90 '	85 %	25 %	10 u.	9 u.	100 %	900 TL	97% (M) 927 TL
27/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	85 %	25 %	7 u.	7 u.	70 %	735 TL	73% (M) 1000 TL



28/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	85 %	25 %	0 u.	0 u.	0 %	0 TL	0% (M) 837 TL
29/04/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	85 %	25 %	7 u.	8 u.	70 %	735 TL	73% (M) 1008 TL
05/04/15	Pista	Competiti	Competicion	120 '	95 %	100 %					? ?
04/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	7 u.	80 %	840 TL	81% (M) 1041 TL
05/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	84% (M) 1000 TL
07/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	9 u.	8 u.	90 %	945 TL	103% (M) 919 TL
08/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %					? ?
12/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	80% (M) 1050 TL
14/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	85 %	33 %	8 u.	9 u.	80 %	840 TL	80% (M) 1050 TL
15/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	7 u.	80 %	840 TL	80% (M) 1050 TL



18/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	85 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	76% (M) 1109 TL
19/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	85 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	75% (M) 1120 TL
20/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	25 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	84% (M) 1000 TL
21/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %					0% (M) 1167 TL
22/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	74% (M) 1134 TL
25/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	76% (M) 1109 TL
26/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	84% (M) 1000 TL
27/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	88% (M) 958 TL
28/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	85 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	83% (M) 1008 TL
29/05/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %					0% (M) 1418 TL



08/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	79% (M) 1058 TL
09/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	9 u.	9 u.	90 %	945 TL	89% (M) 1058 TL
10/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	25 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	93% (M) 907 TL
11/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	60 '	70 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	480 TL	90% (M) 533 TL
12/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	90 '	90 %	33 %	9 u.	7 u.	90 %	810 TL	80% (M) 1013 TL
22/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	90 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	720 TL	78% (M) 928 TL
23/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	90 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	720 TL	83% (M) 864 TL
24/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	90 '	90 %	100 %	8 u.	8 u.	80 %	720 TL	88% (M) 816 TL
25/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	90 '	85 %	33 %	8 u.	9 u.	80 %	720 TL	78% (M) 928 TL
26/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	90 '	85 %	25 %	7 u.	8 u.	70 %	630 TL	73% (M) 864 TL



30/06/15	Pista	Competiti	Competicion	120 '	90 %	100 %					?	?
13/07/15	Pista	Competiti	Competicion	240 '	90 %	100 %	8 u.	8 u.	80 %	1920 TL	81% (M)	2362 TL
13/07/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	90 '	90 %	33 %					?	?
14/07/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	90 '	90 %	25 %	9 u.	8 u.	90 %	810 TL	81% (M)	1000 TL
15/07/15	Pista	Competiti	T. integrado	90 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	720 TL	79% (M)	910 TL
16/07/15	Pista	Táctico	T. integrado	90 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	720 TL	79% (M)	910 TL
01/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	84% (M)	1000 TL
16/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	79% (M)	1058 TL
15/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	9 u.	8 u.	90 %	945 TL	87% (M)	1084 TL
17/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	79% (M)	1058 TL



---

18/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	9 u.	80 %	840 TL	79% (M) 1058 TL
19/06/15	Pista	Tec/tact	T. integrado	105 '	90 %	33 %	8 u.	8 u.	80 %	840 TL	79% (M) 1058 TL

---

