GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Trientrenos y su calculadora de tiempos running

Actualidad Empresarial | 22/07/2023 | 00:00

En la actualidad, el running es una práctica ampliamente popular en España. Algunas personas lo practican de forma cotidiana como una afición. Sin embargo, otros atletas buscan mejorar su rendimiento según objetivos específicos. Para ello, una de las herramientas más útiles es la calculadora de tiempos running.

Este mecanismo permite analizar y evaluar variables como la distancia que se corre, la velocidad del recorrido o la duración del entrenamiento. Existen varias formas de aplicar este método de cálculo, entre las cuales, una de las más eficaces y accesibles es la herramienta online de Trientrenos.

Un método sencillo para establecer y alcanzar objetivos de running

La calculadora de tiempos running es un método que permite computar el ritmo medio de carrera, expresado en minutos por kilómetro, que se requiere para completar un tiempo y distancia establecidos. Esto resulta especialmente útil en escenarios de competencia, ya que permite calcular el ritmo que se necesitará para llegar hasta la línea de meta en un determinado tiempo. Sin embargo, también se puede utilizar para establecer objetivos personales y mejorar progresivamente los tiempos y las distancias de los entrenamientos.

Este cálculo tiene tres variables, el ritmo medio de carrera, el tiempo y la distancia del recorrido, y se puede realizar de forma manual. Sin embargo, existen herramientas digitales que permiten hacer esta operación de forma mucho más sencilla y eficiente. Una de ellas es la calculadora de Trientrenos, una función dentro de su portal digital con la que los usuarios pueden calcular cualquiera de estas variables en función de las otras dos. Esto les permite planificar mucho mejor sus entrenamientos y medir el progreso de los mismos, al comparar los resultados alcanzados con las proyecciones obtenidas en la calculadora.

Los aportes de la calculadora de tiempos running en los entrenamientos

Una de las claves para una carrera de largo recorrido, sea en entrenamiento o competencias, es mantener un ritmo regular. Gestionar la energía lo más eficientemente posible durante el recorrido implica, a su vez, llevar el ritmo más uniforme que se pueda durante todo el trayecto. No todos los recorridos permiten mantener la misma intensidad en todo momento, sin embargo, para gestionar estas diferencias se debe evitar los cambios abruptos de ritmo, a fin de conservar la energía y evitar el exceso de agotamiento.

La calculadora de tiempos running aporta una referencia fiable del ritmo medio que se necesita en cada caso, para mantener esta eficiencia al máximo. Con esta información y con el propio conocimiento de la ruta, el atleta puede analizar los diferentes puntos del recorrido y adaptarse a sus particularidades, a fin de reducir el impacto de los cambios de ritmo.

Además, se puede dividir el trayecto en circuitos más pequeños y calcular el ritmo medio que se requiere en cada uno de estos tramos según el tiempo previsto para completarlos. Esto permite planificar mucho más detalladamente el recorrido y distribuir el nivel de intensidad según la exigencia de cada sección, para optimizar al máximo el rendimiento en la carrera.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/212416-trientrenos-y-su-calculadora-de-tiempos-running.htm