



Informe de entrenamiento

Ramon - RSP SQUAT

Atleta
Ramon

Preset
RSP SQUAT

Máquina
squat

Carga
4 + 0

Series previstas
3

Reps previstas
6

Series realizadas
3

Reps realizadas
18

Comparación con test

+214% mejor que el test



Resumen final del entrenamiento

3 series comparadas

3.4%

Variabilidad de potencia

⚡ Potencia

Mejor, media de la sesión y menor media por serie

Mejor media de serie
⚡ 148 W

Potencia media
📊 144 W

Menor media de serie
📉 139 W

📈 Evolución de la potencia

Cambio de la potencia media entre series

Caída máxima
% 6.5%
S1 - S2

De la primera a la última serie
📈 -2.8%
S1 - S3

✳ Regularidad del movimiento

Nivel de entropía y variación entre series

Entropía media
✳ 0.0678

Variabilidad de entropía
📈 3.4%
Coeficiente de variación

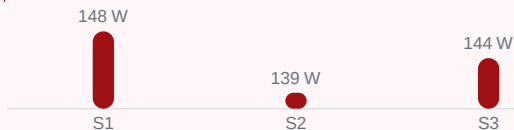
Asimetría media
📊 1.00
1,00 = equilibrado

Variabilidad de la asimetría
📈 0.0%
Coeficiente de variación

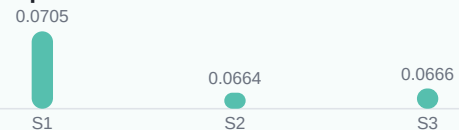
📈 Progresión por series

Compara la evolución de la potencia y la regularidad del movimiento

⚡ Potencia media



✳ Entropía



Detalle de series

Serie	Repeticiones	Potencia media	Potencia máxima	Entropía	Asimetría	Velocidad excéntrica
S1	6	148 W	172 W	0.0705	1.00	2.33 m/s
S2	6	139 W	178 W	0.0664	1.00	2.39 m/s
S3	6	144 W	184 W	0.0666	1.00	2.12 m/s