

INFORME DE ESTRÉS Y RECUPERACIÓN



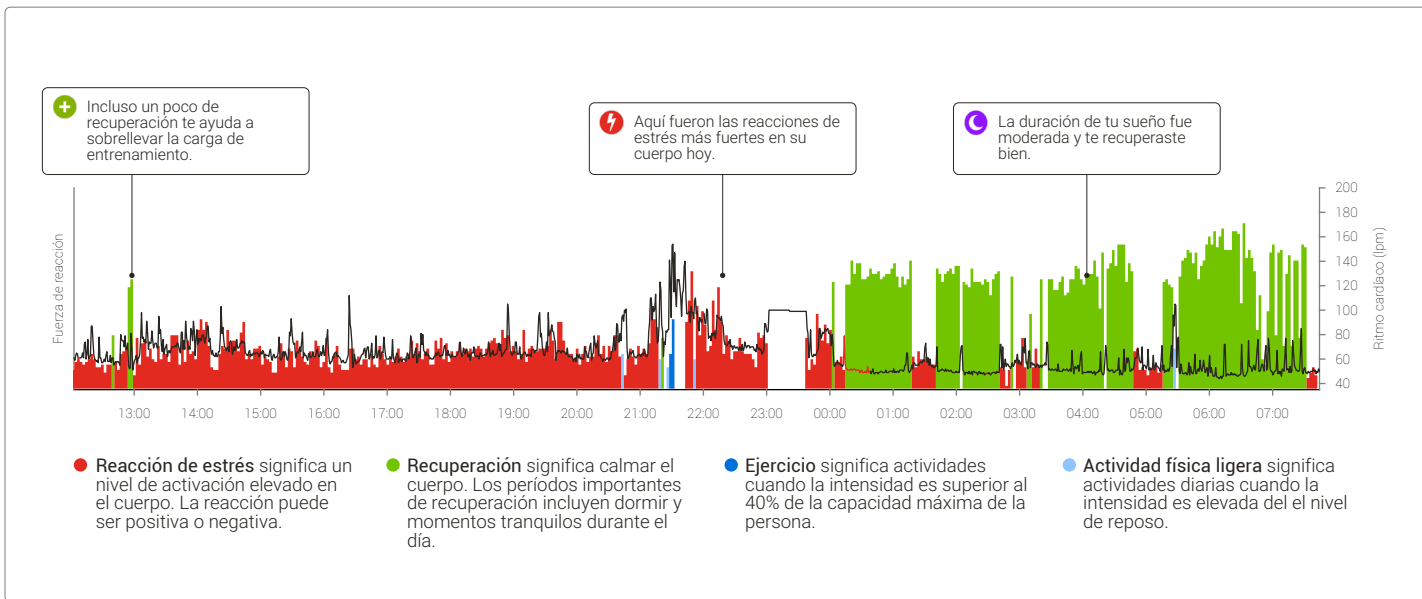
Ejemplo atleta

Edad	25
Peso (kg)	70
Altura (cm)	178
Ritmo cardíaco máximo	200
Ritmo cardíaco en reposo	35
Clase de actividad	6,0

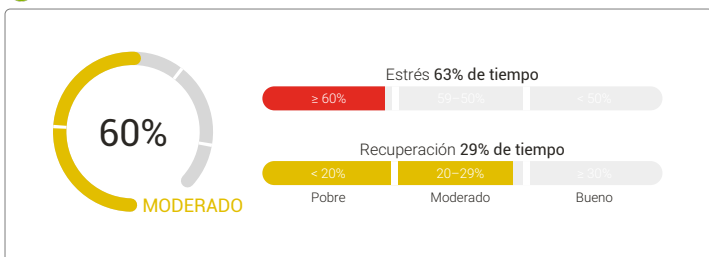
Detalles de medición:

Hora de inicio	lunes 4.6.2018 12:02
Duración	19 horas 42 min
Ritmo cardíaco (mínimo / promedio / máximo)	43 / 61 / 151 lpm
RMSSD (despierto / dormido)	38 / 70
Calorías (total / carbohidratos / grasas)	1600 / 706 / 894 kcal

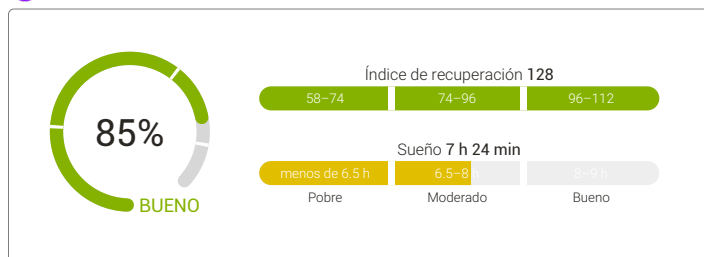
REACCIONES CORPORALES



BALANCE DE 24 H DE ESTRÉS Y RECUPERACIÓN



RECUPERACIÓN DURANTE LA NOCHE



SEGUIMIENTO

