

Settings

Usuario **Bicicleta** Pista

Nombre

Peso Kg

Altura cm

Edad

Sexo

FTP W

HR max ppm

Cargar

Guardar

Aplicar

OK

Settings

Usuario **Bicicleta** Pista

Nombre

Platos

Añadir

Borrar

- 34
- 39
- 50

Piñones

Añadir

Borrar

- 11
- 12
- 13
- 14
- 15
- 17
- 19
- 20
- 21
- 23
- 25

Diam.

Peso Kg

Cargar

Guardar

Aplicar

OK

Settings

Usuario Bici**cl**eta **Pista**

Nombre

Presion atmosf. mb

Temperatura °C

Factor pista 0 = pista / 3 = max resistencia

Velocidad aire Km/h (positivo a favor)

Factor inercia (4 = maxima, 20 minima)

Cargar

Guardar

Aplicar

OK

Cardio	Cadencia	Potencia	Par	Velocidad	Bicicleta
133 ppm	91 rpm	110 Watt	115 N-dm	27.1 Km/h	0.5 % 0.8 Km
Max 133 Med 98	Max 91 Med 88	Max 110 Med 60	Max 115 Med 65	Max 27.1 Med 26.2	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> + 34 x 15 4.974 m/r - </div>

Finalizar

00:01:13 **278** Kc/h

1.6 W/Kg

Lap actual

00:01:13 **Lap**

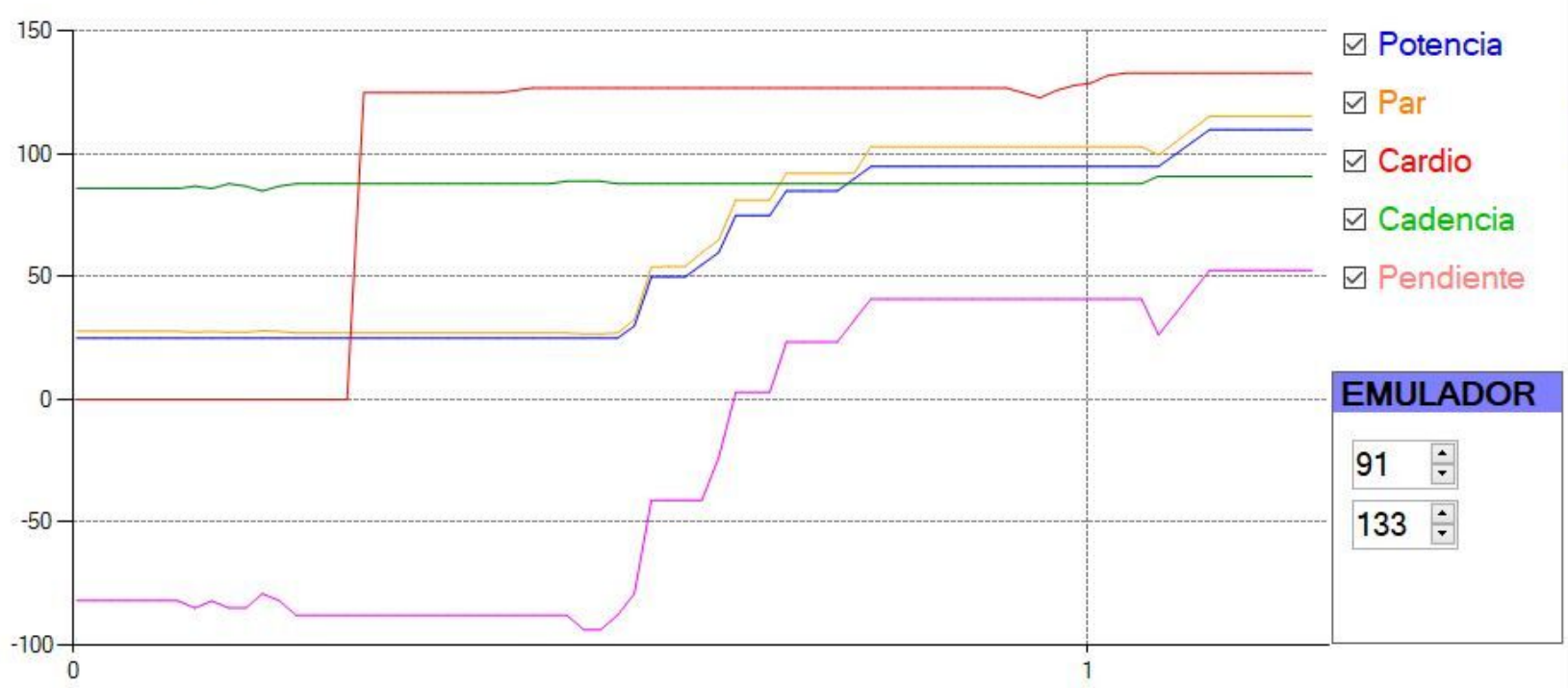
Dist. **0.8** Km **Elevacion**

Vm **26.3** Km/h **1** m

Wm **61** W **-4** m

Entrenamiento libre Todo 30 m 15 m 5 m

Grafica | Laps | Etapa | Videos



CONTROL: POTENCIA

Watt + **110** -

Inc. + **5** -

Cardio	Cadencia	Potencia	Par	Velocidad	Bicicleta
153 ppm	77 rpm	244 Watt	303 N-dm	20.8 Km/h	4.9 % 3.0 Km
Max 153 Med 131	Max 94 Med 90	Max 270 Med 120	Max 310 Med 129	Max 27.1 Med 21.4	<input type="checkbox"/> 39 x 19 4.504 m/r <input type="checkbox"/>

Finalizar

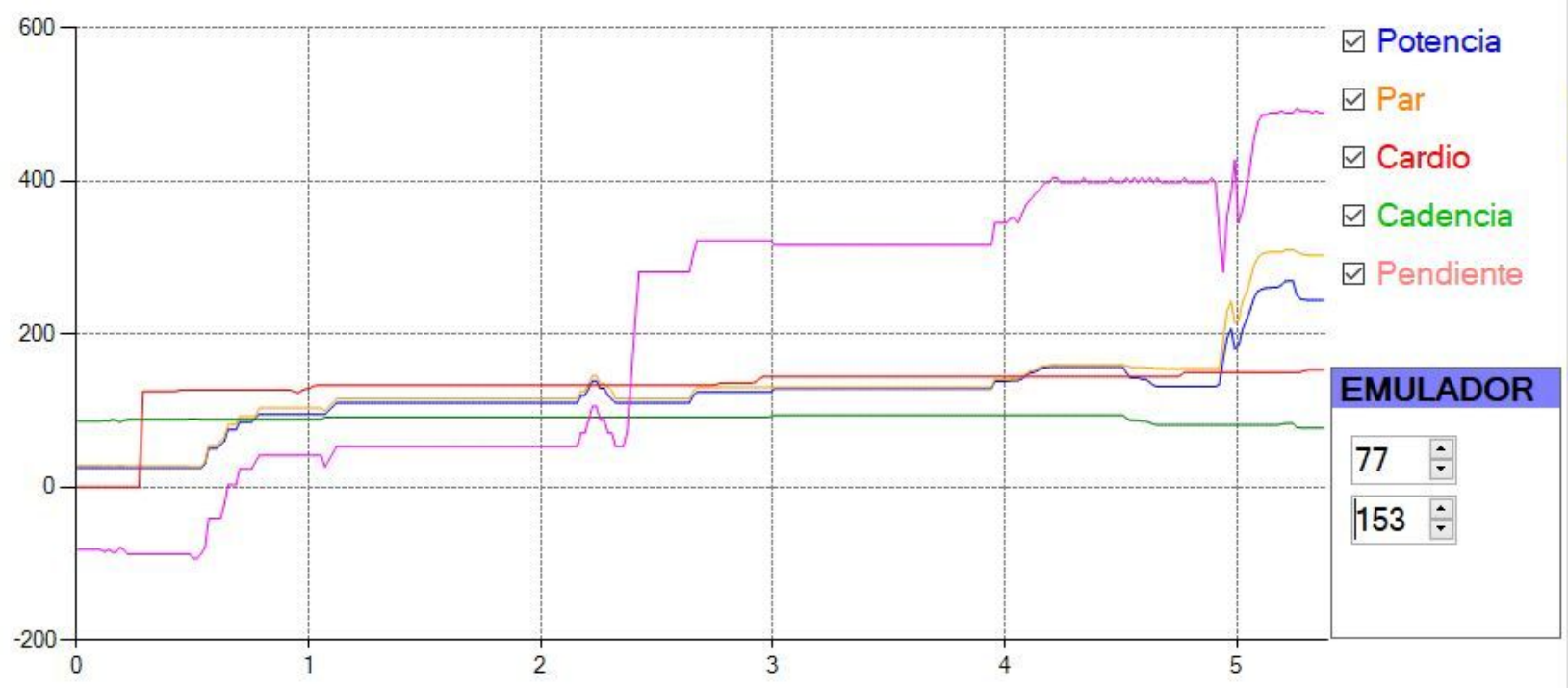
00:05:23 **725** Kc/h
3.6 W/Kg

Lap actual **00:00:32**

Dist. **0.3** Km **Elevacion**
Vm **20.6** Km/h **14** m
Wm **225** W **0** m

Entrenamiento libre

Grafica | Laps | Etapa | Videos



SIMULACION BICICLETA

Plato **39**

Piñón **19**

Pend. **4.9**

x10

Cardio 141 ppm Max 157 Med 141	Cadencia 88 rpm Max 94 Med 86	Potencia 296 Watt Max 390 Med 253	Par 321 N-dm Max 436 Med 284	Velocidad 30.5 Kmh Max 32.5 Med 27.8	Bicicleta 3.1 % 25.9 Km + 50 x 19 5.775 m/r -
---	--	--	---	---	---

Finalizar

00:34:27 957 Kc/h
4.4 W/Kg

Lap actual
00:01:06 **Lap**

Dist. **0.9** Km **Elevacion**
Vm **30.5** Kmh **28** m
Wm **296** W **0** m

Entrenamiento libre

Todo **30 m** 15 m 5 m

Grafica Laps Etapa Videos

Copiar al portapapeles

	Num	TTot	TLap	Dist	Cad	Vel	Pot	Par	Card	Ele+	Ele-	KCal	WKg
	8	00:33:21	00:01:06	0.9	88.0	30.5	296	321	141	28	0	18	4.4
	7	00:23:47	00:09:34	7.7	85.5	29.6	287	320	142	238	0	146	4.2
	6	00:13:16	00:10:30	8.4	86.7	30.0	267	295	141	228	0	146	3.9
	5	00:06:04	00:07:13	5.6	82.1	27.4	282	329	148	200	0	109	4.1
	4	00:04:51	00:01:12	0.7	78.4	20.7	236	288	152	35	0	14	3.5
	3	00:04:12	00:00:39	0.3	88.1	15.8	145	157	145	11	0	4	2.1
	2	00:03:46	00:00:26	0.2	94.0	16.8	139	141	144	6	0	3	2.0
▶	1	00:00:00	00:03:46	2.2	90.7	23.0	100	104	125	24	-4	16	1.5

SIMULACION BICICLETA

Plato **+** 50 **-**

Piñón **+** 19 **-**

Pend. **+** 3.1 **-**

x10 **+** **-**

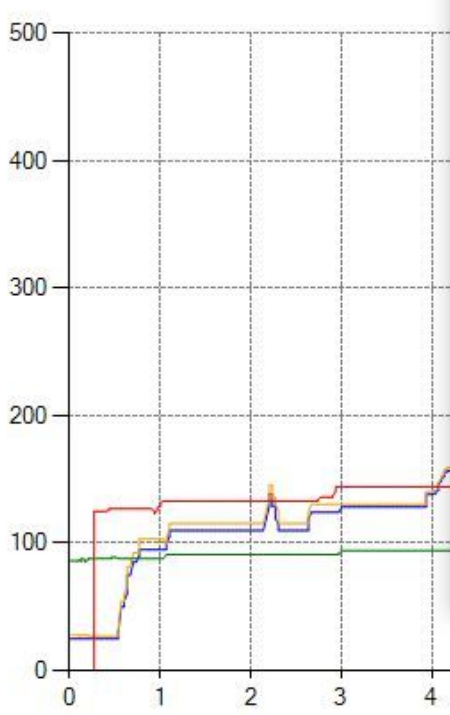
Cardio **Cadencia**

132 ppm **87** rpm

Max 157 Max 94
Med 141 Med 85

Entrenamiento libre

Grafica | Laps | Etapa | Videos



Settings

Usuario | Bicicleta | Pista

Nombre

Platos

34
39
50

Piñones

12
13

Valor:

Diam.
Peso

Finalizar

00:14:35 **643** Kc/h
3.3 W/Kg

Lap actual **00:01:19**

Dist. **1.0** Km **Elevacion**
Vm **30.1** Kmh **21** m
Wm **221** W **0** m

SIMULACION BICICLETA

Plato **50**

Piñón **19**

Pend. **2.0**

x10

Cardio	Cadencia	Potencia	Par	Velocidad	Bicicleta	Finalizar
147 ppm	87 rpm	290 Watt	319 N.d.m	30.1 Kmh	3.1 % 14.4 Km	00:00:07 930 Kc/h
Max 157 Med 140	Max Med					930 Kc/h 3 W/Kg

Entrenamiento libre

Grafica Laps Etapa Video

Cargar

Abrir

Este equipo > Vídeos

Organizar Nueva carpeta

- Escritorio
- Imágenes
- Música
- Objetos 3D
- Vídeos
- Disco local (C:)
- Unidad de USB (
- Unidad de USB (F:
- CardClient
- CardgirusKeyGe
- CardgirusKeyGe
- ProbadorECG1
- Red

Etapa.mp4

Nombre: Etapa.mp4

Abrir Cancelar

Lap

racion

38 m

0 m

ETA

-

-

-

-

x10 +

Cardio	Cadencia	Potencia	Par	Velocidad	Bicicleta
147 ppm	87 rpm	290 Watt	319 N·dm	30.1 Km/h	3.1 % 15.6 Km
Max 157 Med 141	Max 94 Med 86	Max 390 Med 233	Max 436 Med 263	Max 30.1 Med 26.7	+ 50 x 19 - 5.775 m/r

Finalizar

00:21:40 **929** Kc/h
4.3 W/Kg

Lap actual
00:08:24 **Lap**

Dist. **6.7** Km **Elevacion**
Vm **30.1** Km/h **176** m
Wm **263** W **0** m

Entrenamiento libre

Todo **30 m** 15 m 5 m

Grafica Laps Etapa Videos

Cargar C:\Users\Marc\Videos\Etapa.mp4



SIMULACION BICICLETA

Plato **+** 50 **-**

Piñón **+** 19 **-**

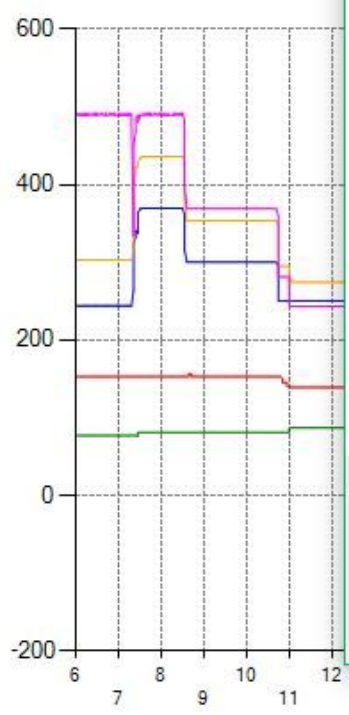
Pend. **+** 3.1 **-**

x10 **+** **-**

Cardio	Cadencia	Potencia	Par	Velocidad	Bicicleta	Finalizar
141 ppm	88 rpm	296 Watt	321 N/dm	30.5 Km/h	3.1 % 27.6 Km	00:00:00 957 Kc/h
Max 157 Med 141	Max Med					4 W/Kg

Entrenamiento libre

Grafica | Laps | Etapa | Video



Guardar como

Este equipo > Descargas

Organizar | Nueva carpeta

- Descargas
- Documentos
- Escritorio
- Imágenes
- Música
- Objetos 3D
- Videos
- Disco local (C:)
- Unidad de USB (F:)
- Unidad de USB (G:)
- Red

Tracks GPX

Fecha de modificación: 25/06/2018 13:06

Nombre: Entrenamiento Libre

Tipo: csv files (*.csv)

Guardar | Cancelar

Cardio 141 ppm Max 157 Med 141

Cadencia 88 Max 99 Med 88

Potencia 306

Par 334

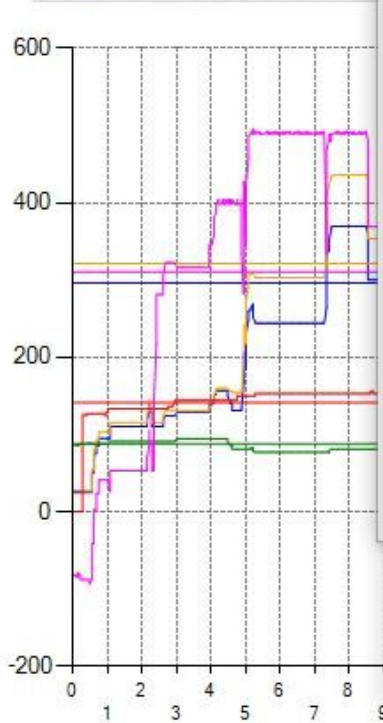
Velocidad 20.5

Bicicleta 3.1% 28.5 Km

Iniciar 00:00:00 957 Kc/h

Entrenamiento libre

Grafica Laps Etapa Videos



Configuración del workout

Abrir

« SOFT » APP PC RUBEN » APP Widows » Cardgirus W 2.2 CLASSIC » Data

Organizar Nueva carpeta

Nombre	Fecha de modifica...	Tipo	Tamaño
FTP Series.crdwo	28/06/2018 10:55	Archivo CRDWO	2 KB
ppendiente y Wats.crdwo	28/06/2018 11:00	Archivo CRDWO	1 KB

Nombre: OpenFileDialog1 cardgirus workout (*.crdwo)

Abrir Cancelar

Configuración del workout



Cargar

Guardar como

Valores de pendiente en decimas de %.

Ej: Un valor de 15 corresponde a un 1.5%

	Min	Seg	Tipo	Valor
▶	20	0	Potencia	150
	2	0	Potencia	250
	0	30	Potencia	125
	2	0	Potencia	250
	0	30	Potencia	125
	2	0	Potencia	250
	0	30	Potencia	125
	2	0	Potencia	250
	0	30	Potencia	125
	2	0	Potencia	250
	0	30	Potencia	125

Minutos

Segundos

Potencia Pendiente

Par Cardio

Valor

Nuevo

Modificar

Borrar

Duplicar

Subir

Bajar

Aceptar

Cancelar

141 ppm
 Max **157**
 Med **141**

88
 Max **9**
 Med **8**

Configuración del workout

Cargar
Guardar como

Valores de pendiente en decimas de %.
 Ej: Un valor de 15 corresponde a un 1.5%

	Min	Seg	Tipo	Valor
▶	20	0	Potencia	150
	2	0	Potencia	250
	0	30	Potencia	125
	2	0	Potencia	250
	0	30	Potencia	125
	2	0	Potencia	250
	0	30	Potencia	125
	2	0	Potencia	250
	0	30	Potencia	125
	2	0	Potencia	250
	0	30	Potencia	125
	2	0	Potencia	250
	0	30	Potencia	125

Minutos + -
 Segundos + -
 Potencia Pendiente
 Par Cardio

Valor + -

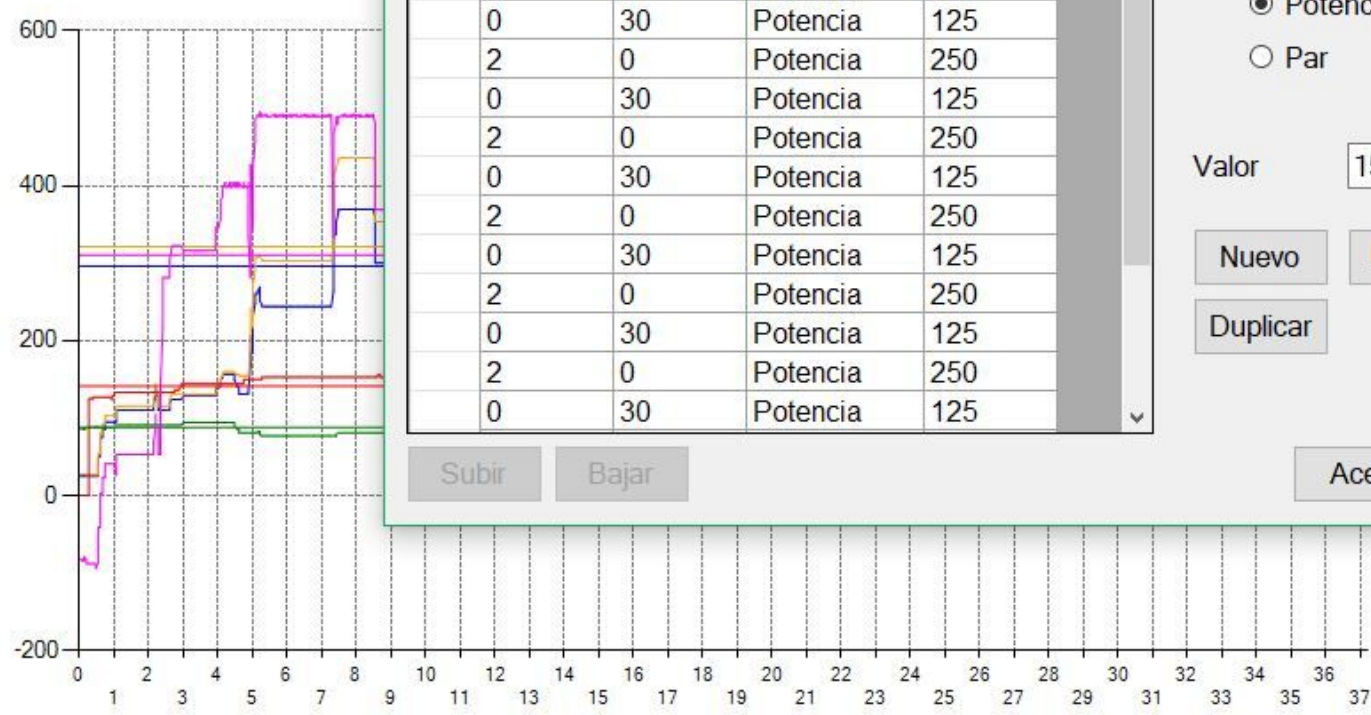
Nuevo
Modificar
Borrar

Duplicar

Subir
Bajar

Aceptar
Cancelar

Entrenamiento libre
Grafica
Laps
Etapa
Videos



Iniciar

00:00:00 **957** Kc/h
4.4 W/Kg

00:00:00 Lap

Dist. --- Km **Elevacion**
 Vm --- Kmh --- m
 Wm --- W --- m

SIMULACION BICICLETA

ato + **50** -
 ñón + **19** -

Pend. + **3.1** -
 x10 + -

Cardio 137 ppm Max 141 Med 139	Cadencia 89 rpm Max 92 Med 90	Potencia 150 Watt Max 296 Med 184	Par 161 N-dm Max 321 Med 197	Velocidad 30.8 Km/h Max 31.9 Med 31.0	Bicicleta 0.7 % 0.4 Km <input checked="" type="checkbox"/> 50 x 19 <input checked="" type="checkbox"/> 5.775 m/r
---	--	--	---	--	--

WORKOUT

Finalizar

00:00:26

Fase 1: 150 W

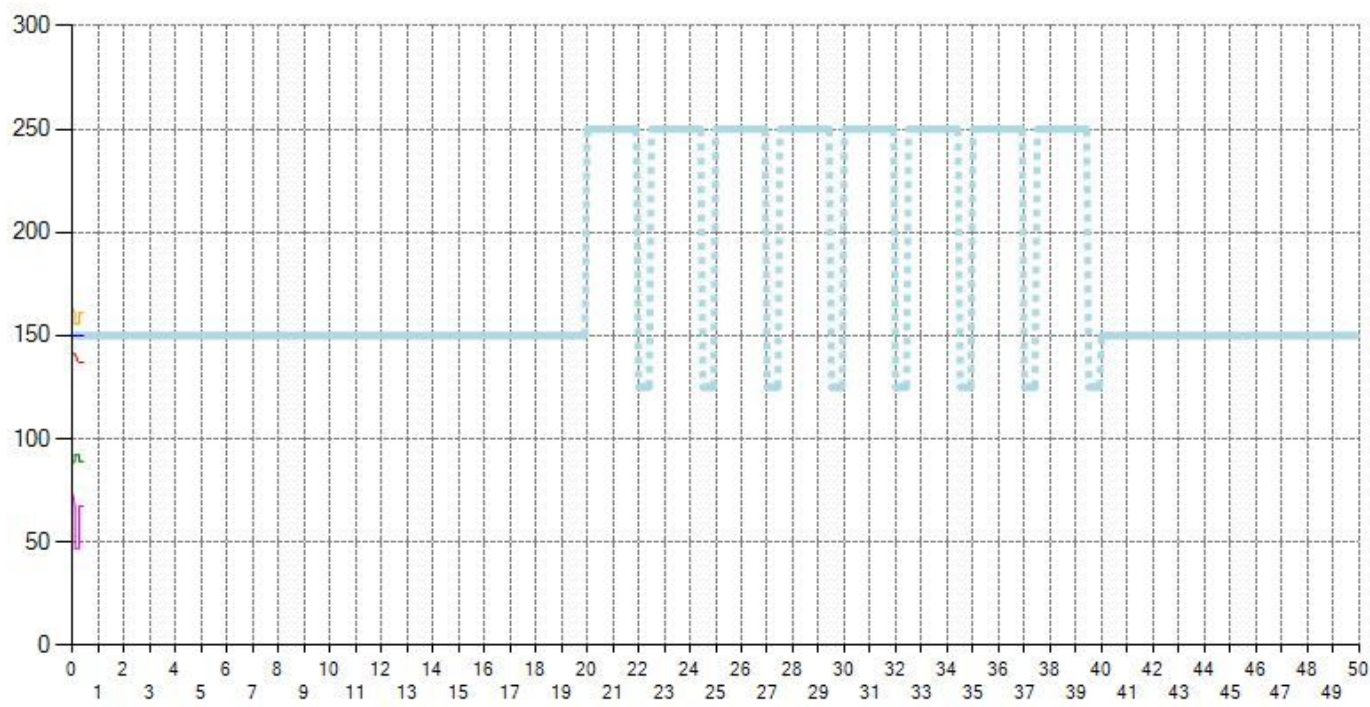
Consigna **150 W**

Incremento **5 W**

00:19:35

Workout: FTP Series

Grafica | Laps | Etapa | Videos



- Potencia
- Par
- Cardio
- Cadencia
- Pendiente

EMULADOR

89

137

Abrir

« SOFT » APP PC RUBEN » APP Widows » Cardgirus W 2.2 CLASSIC » Data

Organizar Nueva carpeta

Nombre	Fecha de modifica...	Tipo	Tamaño
030814-pujada-a-montserrat-desde-larb...	25/06/2018 12:59	Archivo GPX	64 KB
alpe-dhuez-france-ascens.gpx	25/06/2018 13:04	Archivo GPX	17 KB
alpe-d-huez-met-finish-tour-de-france.g	25/06/2018 13:04	Archivo GPX	46 KB
benidorm-viejo-puerto-tudons-benidor...	25/06/2018 13:03	Archivo GPX	65 KB
col-d-aubisque-tour-de-france.gpx	25/06/2018 13:03	Archivo GPX	49 KB
col-de-marie-blanque-tour-de-france.gpx	25/06/2018 13:04	Archivo GPX	49 KB
col-de-tourmalet-tour-de-france.gpx	25/06/2018 13:04	Archivo GPX	49 KB
crono-2015-vuelta-a-espana.gpx	25/06/2018 13:01	Archivo GPX	26 KB
etapa-vuelta-a-espana-2012-pontevedra...	25/06/2018 13:01	Archivo GPX	65 KB
final-de-etapa-de-la-vuelta-espana-2013...	25/06/2018 13:00	Archivo GPX	59 KB
iron-man-nice.gpx	25/06/2018 13:05	Archivo GPX	64 KB
la-pandera-vuelta-espana-2017.gpx	25/06/2018 13:03	Archivo GPX	29 KB
le-tour-de-france-2013-ax-les-thermes-c...	25/06/2018 13:05	Archivo GPX	65 KB
llano-de-la-perdiz-bp-45-23-02-2012-gra...	25/06/2018 13:00	Archivo GPX	25 KB
los-lagos-de-covadonga-2017.gpx	25/06/2018 13:03	Archivo GPX	64 KB
nuiada-als-rasos-de-nequera-1-836m-be	25/06/2018 13:00	Archivo GPX	51 KB

Nombre: Etapa.mp4 gpx (*.gpx)

Abrir Cancelar

V: - SN: Salir

Iniciar

00:00:00 110 Kc/h
0.4 W/Kg

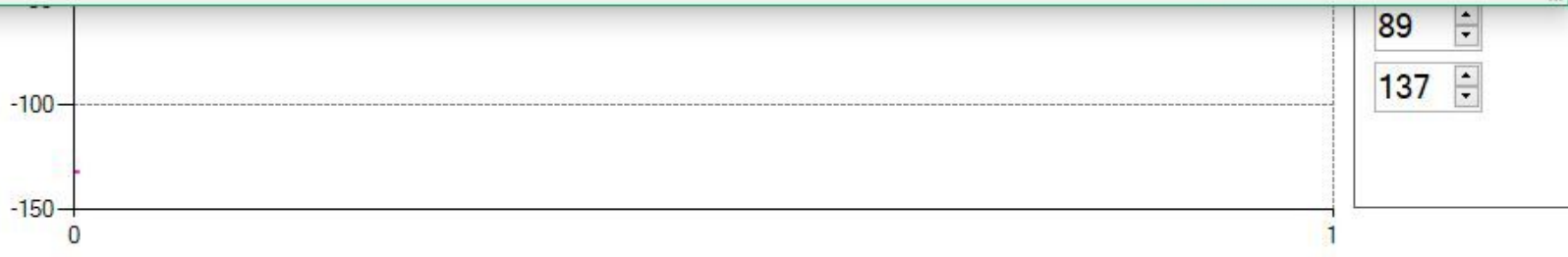
Lap actual
00:00:00 Lap

Dist. --- Km Elevacion
Vm --- Kmh --- m
Wm --- W --- m

CONTROL: POTENCIA

Watt + 25 -
Inc. + 5 -

89
137



Cardio	Cadencia	Potencia	Par	Velocidad	Bicicleta
137 ppm	89 rpm	106 Watt	114 N·dm	30.8 Km/h	0.0 % 0.2 Km
Max 137 Med 137	Max 89 Med 89	Max 106 Med 97	Max 114 Med 104	Max 30.8 Med 30.8	<input type="checkbox"/> 50 x 19 <input type="checkbox"/> 5.775 m/r

ETAPA

Finalizar

Plato **50**

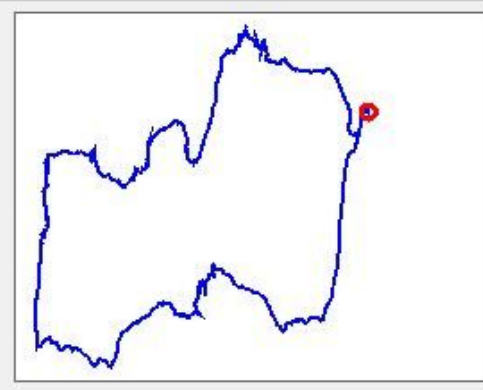
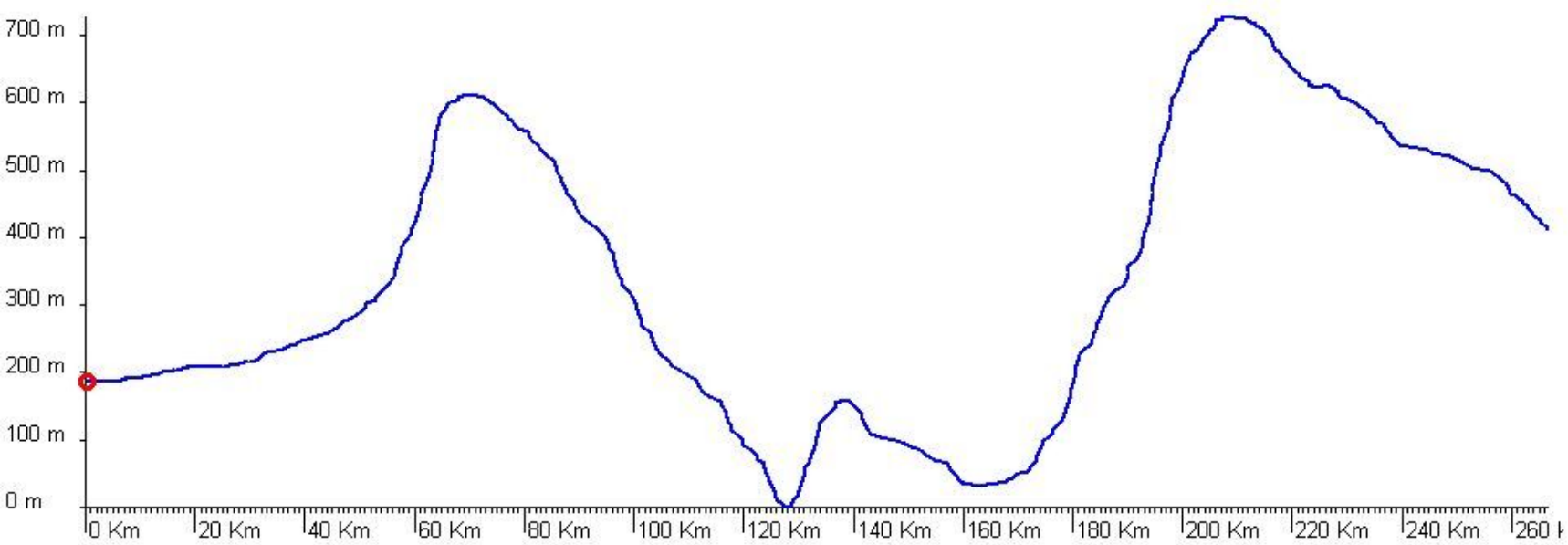
Piñón **19**

Distancia **0.1** Km
 Velocidad **30.8** Km/h
 V. media **0.1** Km/h
 Pendiente **0.0** %

quebrantahuesos-2018.gpx

Grafica | Laps | **Etapa** | Videos

<< 1 Km << 100 m >> 100 m >> 1 Km



Cardio	Cadencia	Potencia	Par	Velocidad	Bicicleta
137 ppm	89 rpm	190 Watt	204 N-dm	21.7 Kmh	3.3 % 1.3 Km
Max 137 Med 137	Max 89 Med 89	Max 190 Med 109	Max 204 Med 117	Max 30.8 Med 27.6	<input type="checkbox"/> 39 x 21 <input type="checkbox"/> 4.075 m/r

ETAPA

Finalizar

Plato **39**

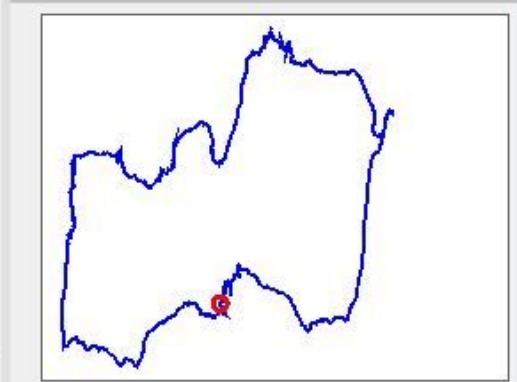
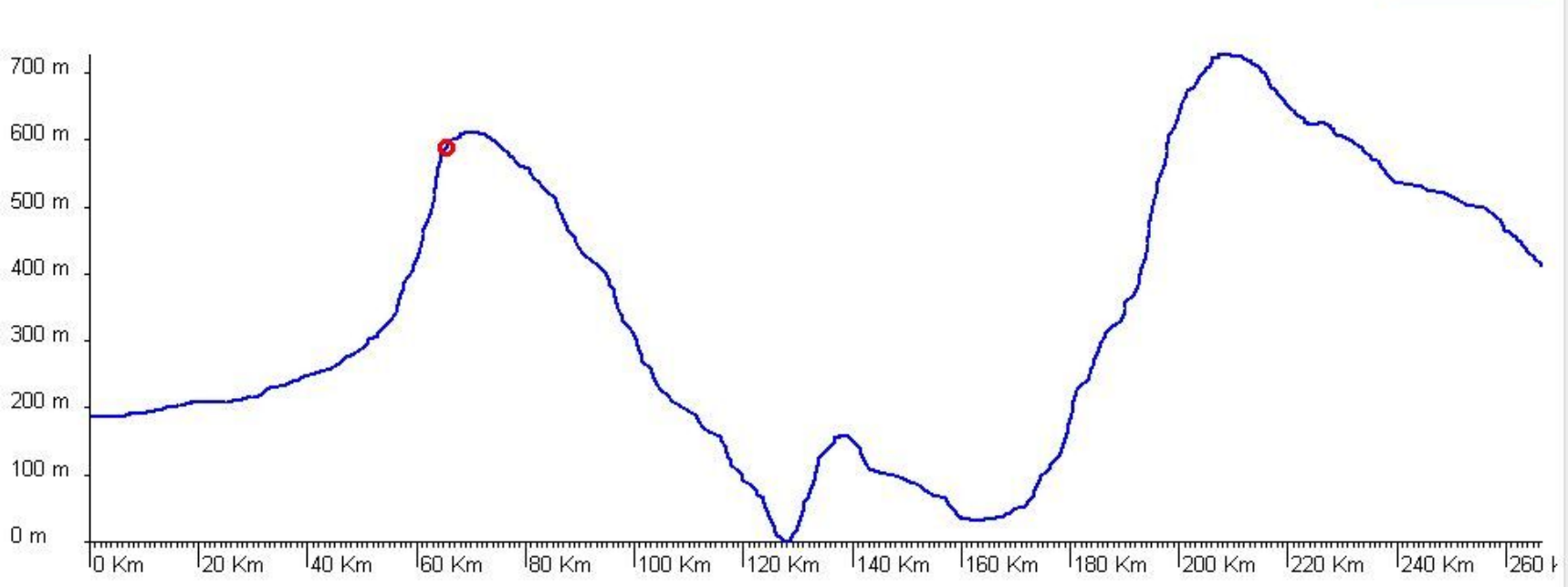
Piñón **21**

Distancia	1.3	Km
Velocidad	21.7	Kmh
V. media	0.0	Kmh
Pendiente	3.3	%

quebrantahuesos-2018.gpx

Grafica | Laps | **Etapa** | Videos

<< 1 Km << 100 m >> 100 m >> 1 Km



CalentamientoTiempo segPotencia W**Escalón**Tiempo segPotencia WTransición segPausa seg**Recuperación 1**Tiempo segPotencia W**Potencia a sumar al primer escalon**Potencia W**Potencia máxima de la prueba**Potencia W**Aborto prueba**Cadencia minima rpmTiempo seg**Recuperación 2**Tiempo segPotencia W

Cargar

Guardar

Aceptar

Cancelar

Cardio	Cadencia	Potencia	Par	Velocidad	Bicicleta
120 ppm	49 rpm	50 Watt	97 N-dm	12.0 Km/h	1.8 % 0.3 Km
Max 120 Med 72	Max 65 Med 43	Max 50 Med 45	Max 97 Med 54	Max 15.9 Med 10.6	<input checked="" type="checkbox"/> 39 x 21 <input type="checkbox"/> 4.075 m/r

PRUEBA DE ESFUERZO

Finalizar

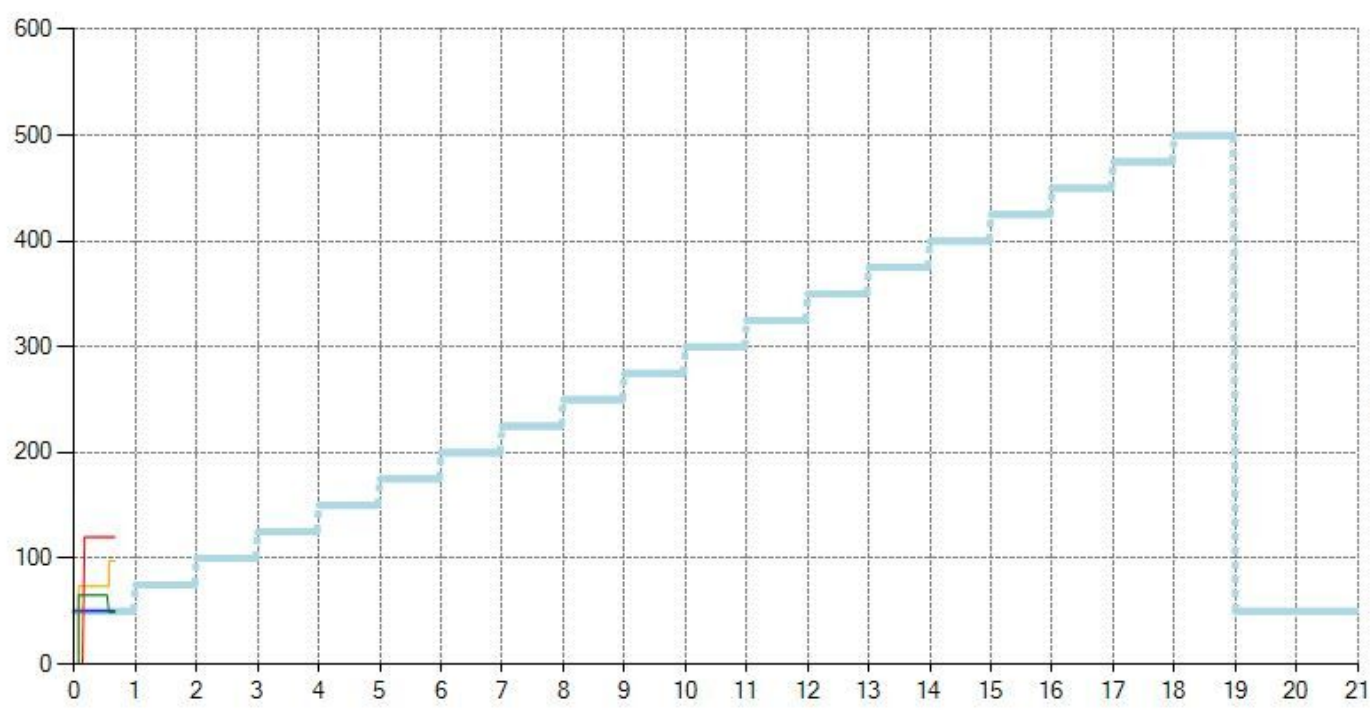
Tiempo total prueba
00:00:41

CADENCIA BAJA 3

Pedalee por encima de 50 rpm
Tiempo restante fase
00:00:19

Prueba de esfuerzo

Grafica | Laps | Etapa | Videos



- Potencia
- Par
- Cardio
- Cadencia
- Pendiente

EMULADOR

49

120

Wingate ×

Calentamiento	<input type="text" value="2"/>	minutos
Tiempo	<input type="text" value="30"/>	segundos
Altura asiento	<input type="text" value="120"/>	mm
Long. biela	<input type="text" value="30"/>	mm
Peso	<input type="text" value="68"/>	Kg
Porcentaje	<input type="text" value="7,5"/>	%