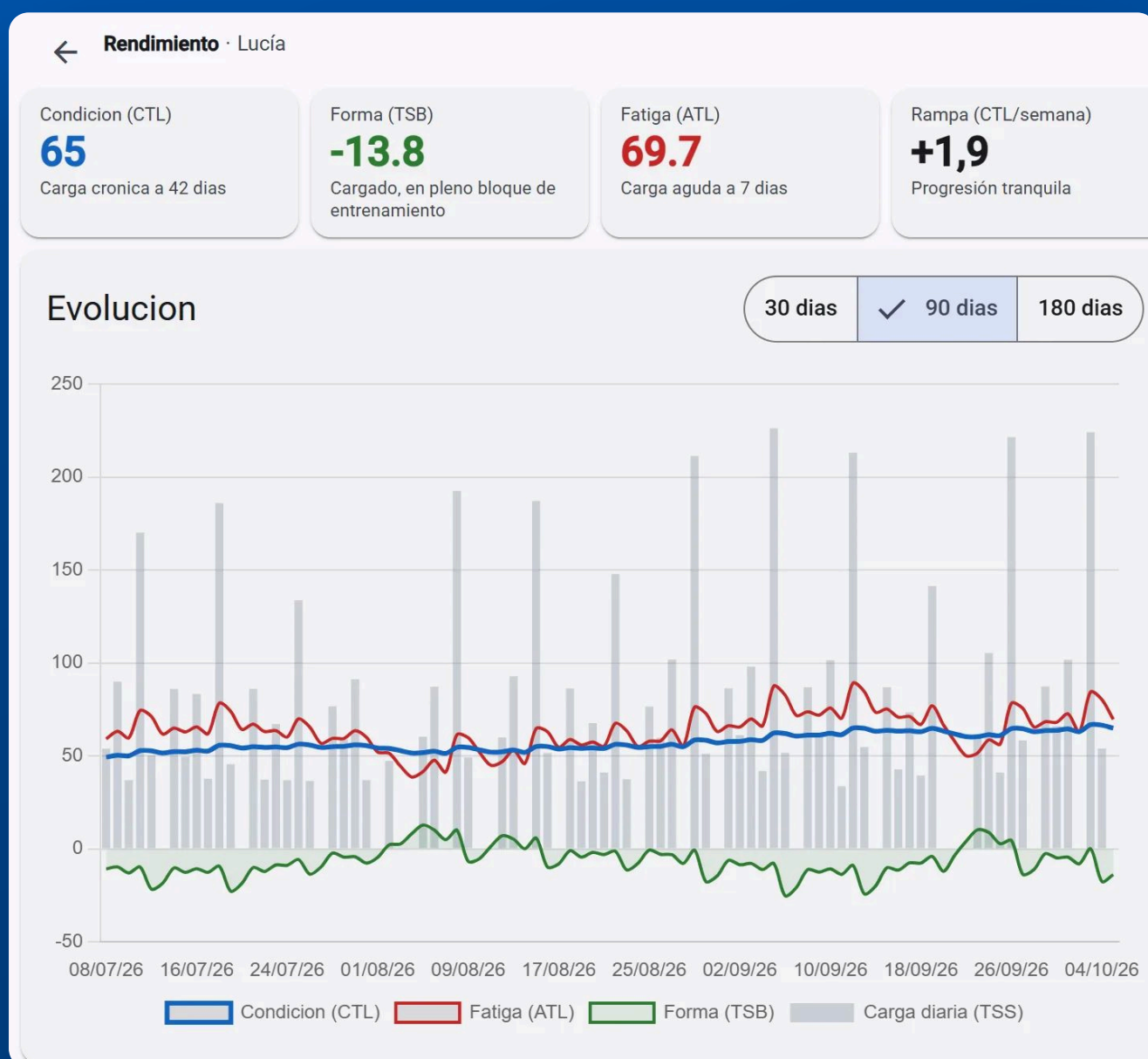


Planifica, entrena y entiende cada sesión

Dossier de producto · Entrenamiento de resistencia para entrenadores y deportistas



Índice

01	Qué es Traincontrol	3
02	Para quién es	4
03	Primeros pasos	5
04	El panel del deportista	6
05	Carga, forma y fatiga	7
06	Evolución y actividades	8
07	El calendario	9
08	Sesiones estructuradas	11
09	El constructor de sesiones	12
10	Biblioteca de sesiones	14
11	Del calendario al reloj	15
12	Lo previsto contra lo hecho	16
13	Cada actividad, a fondo	17
14	Estadísticas y parciales	18
15	Umbrales y zonas	19
16	Trail: análisis de cadencia	20
17	Pronóstico y carreras	23
18	Para entrenadores	24
19	Todo desde el móvil	26
20	Conexiones, datos y privacidad	27

Qué es Traincontrol

Traincontrol es una aplicación de planificación y análisis del entrenamiento de resistencia. Une en un mismo sitio lo que toca entrenar, lo que se entrenó y lo que significa: la carga de cada sesión, la condición, la fatiga y la forma, el cumplimiento del plan y, para quien corre por el monte, un análisis propio de cuándo se anda y cuándo se corre.

Está pensada para dos tipos de usuario que trabajan juntos: el **entrenador**, que lleva a varios deportistas y necesita ver de un vistazo cómo está cada uno, y el **deportista**, que quiere entender su propio entrenamiento, con o sin entrenador.

7

deportes: carrera, trail, ciclismo, BTT, natación, fuerza y otros

93

tipos de entrenamiento con una sesión de ejemplo de cada uno

100 %

utilizable desde el móvil, instalable como aplicación

0 €

para empezar: prueba gratuita sin tarjeta

En cinco ideas

- **Tus datos, tus cálculos.** El historial, las métricas y las zonas se calculan en Traincontrol a partir de tus entrenamientos, no se copian de otra plataforma.
- **Del plan al reloj.** Las sesiones se escriben paso a paso y llegan al reloj del deportista con sus series y sus recuperaciones.
- **Lo previsto contra lo hecho.** Cada actividad se empareja sola con la sesión que tocaba y se colorea según se cumplió.
- **Hecho para el monte.** Pronóstico de carreras de montaña, velocidad vertical, carga que cuenta el desnivel y análisis de cadencia.
- **De aquí y en tu idioma.** Hecha en España, en español y en inglés, con soporte en español.

Cómo funciona

1

Conecta

La plataforma que ya usas. Llega el histórico y cada entrenamiento nuevo, solo.

2

Planifica

Sesiones paso a paso en el calendario, desde cero o desde la biblioteca.

3

Entrena

La sesión va al reloj y el reloj guía cada serie.

4

Entiende

Carga, forma, cumplimiento, zonas y, en el monte, cadencia.

Para quién es

Entrenadores

Una cartera con todos los atletas a cargo, sus cifras de los últimos días y avisos de quién necesita atención. Planificación por calendario, biblioteca de sesiones lista para usar, envío al reloj de cada atleta y conversación sobre cada entrenamiento.

- Ahorra tiempo: plantillas, copia de semanas y biblioteca de 93 sesiones
- Detecta a tiempo fatiga alta, días sin entrenar o planes que no se cumplen
- Empieza con una atleta de ejemplo para conocer la herramienta

Deportistas

Su forma explicada en palabras, su calendario con lo que toca y lo que hizo, el análisis completo de cada actividad, sus zonas y umbrales, y el pronóstico de la carrera a la que va. Con entrenador o por su cuenta.

- Sabe si llega fresco o cargado a la próxima sesión o a la carrera
- Entiende cada entrenamiento con gráficas, parciales y zonas
- Si entrena solo, escribe sus sesiones y las manda al reloj

Y especialmente, quien corre por el monte

El trail no es correr por asfalto con cuestas. Traincontrol pronostica el tiempo de una carrera según su distancia, su desnivel y su terreno; mide la velocidad vertical en subida y en bajada; incluye el desnivel en la carga, y, con la cadencia, analiza a partir de qué pendiente se anda, cuánto cuesta el final de las salidas largas y cuánto se andaría en cada distancia de carrera.

Cuánto andarías en carrera

Aplicando lo que haces en cada pendiente al perfil típico de cada carrera, con los tiempos de tu pronóstico por sendero corrible.

Sprint trail

28 % del tiempo andando · 14 % de la distancia

Andando 24:32 y corriendo 1:03:48, de 1:28:20

Trail 21 km

40 % del tiempo andando · 22 % de la distancia

Andando 1:11:54 y corriendo 1:46:05, de 2:57:59

📌 Incluye que andas más al final, como en tus salidas largas

Maratón de montaña

42 % del tiempo andando · 23 % de la distancia

Andando 3:02:38 y corriendo 4:14:19, de 7:16:57

📌 Incluye que andas más al final, como en tus salidas largas

100 km

46 % del tiempo andando · 26 % de la distancia

Andando 10:33:03 y corriendo 12:20:36, de 22:53:39

📌 Incluye que andas más al final, como en tus salidas largas

Cuánto andaría una atleta en cada distancia de montaña, según su forma de subir.

Los principios del producto

- **Datos, no juicios.** Traincontrol enseña cifras y colores; si algo está bien o mal lo decide quien entrena o quien lo entrena.
- **Independiente de las plataformas.** Se conecta a la plataforma que ya uses, pero tus datos y tus cálculos son de la aplicación: puedes registrar sesiones a mano desde el primer día.
- **Consentimiento.** Un entrenador solo ve los datos de un atleta si este acepta su invitación, y el atleta puede retirarle el acceso cuando quiera.

Primeros pasos

Empezar no exige nada: se crea la cuenta con un correo, se confirma y se entra. La prueba es gratuita y no pide tarjeta.

Una atleta de ejemplo

Cada entrenador nuevo encuentra en su cartera a **Lucía**, una atleta de ejemplo con seis meses de entrenamientos, su carga calculada, su análisis de cadencia, un plan para las próximas semanas y una carrera objetivo. Sirve para recorrer todas las pantallas antes de invitar a nadie, y se borra con un botón.

Un catálogo de partida

También recibe **93 tipos de entrenamiento** —de la carrera de recuperación al sweet spot, las cuestas, las bajadas técnicas, la natación o la fuerza— y una **sesión de ejemplo de cada uno**, con su objetivo fisiológico, su explicación y consejos. Todo es editable.



Te presentamos a Lucía, una atleta de ejemplo

La hemos añadido para que veas cómo funciona Traincontrol desde el primer día: tiene seis meses de entrenamientos con su carga, su forma, sus zonas, cómo anda y corre en el monte y una carrera objetivo. Planifícale sesiones, coméntalas o revisa sus datos como harías con un atleta tuyo. No es una persona, no recibe correos y no cuenta en lo que pagas. Bórrala cuando quieras.

[Ver sus datos](#)[Borrar atleta de ejemplo](#)

La presentación de la atleta de ejemplo en la cartera de un entrenador nuevo.

Traincontrol

Mis atletasElena Ruiz

[← Volver a la cartera](#)

Tipos de entrenamiento

Con ellos clasificas las plantillas de tu biblioteca: rodaje regenerativo, umbral, VO2max, fuerza... Puedes cambiar los nombres, el objetivo o añadir los tuyos.

Deporte

Carrera (15)

+ Nuevo tipo

RECUPERACIÓN

Carrera de recuperación
Recovery Run

Favorecer la recuperación entre sesiones mediante un estímulo cardiovascular y musculoesquelético de muy baja intensidad.

AERÓBICO

Carrera suave
Easy Run

Desarrollar y mantener la capacidad aeróbica con una fatiga relativamente baja.

Carrera aeróbica
Aerobic Endurance Run

Mejorar la capacidad de utilizar el metabolismo oxidativo y sostener esfuerzos prolongados.

Los tipos de entrenamiento, por deporte y agrupados por familia.

El panel del deportista

Lo primero que ve un deportista al entrar: su condición, su forma y su fatiga de hoy, con una lectura en palabras, y la curva de los últimos meses. Desde ahí llega a todo lo demás.



Condición (CTL)

La carga media de las últimas seis semanas: la forma física de fondo. Sube despacio con el entrenamiento constante.

Fatiga (ATL)

La carga de la última semana. Sube y baja deprisa: es el cansancio que se arrastra.

Forma (TSB)

La diferencia entre las dos. Negativa, se va cargado; positiva, fresco. Antes de una carrera debe subir.

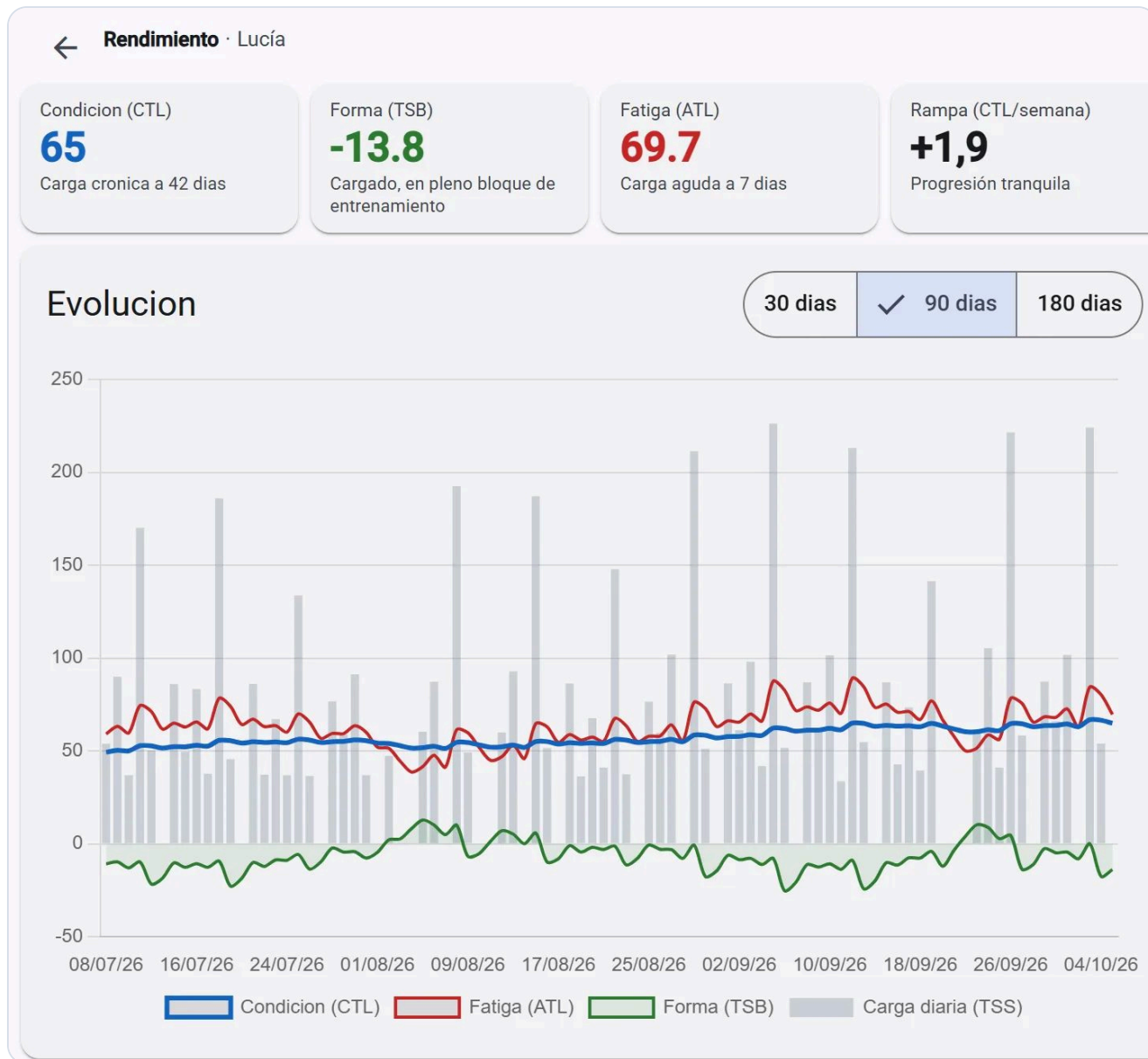
La forma, en palabras

Las cifras vienen con su lectura, para que nadie tenga que saber de memoria qué es un TSB de -14: *fresco, en equilibrio, cargado, en pleno bloque de entrenamiento o muy cargado*. Y la tendencia de la condición — subiendo, estable o bajando — dice si el bloque está funcionando.

- Desde el panel, un toque a calendario, rendimiento, evolución, pronóstico, cadencia, objetivos y actividades
- El botón de registrar, para apuntar a mano una sesión que no llegó del reloj
- Su disponibilidad semanal y su perfil, a un toque

Carga, forma y fatiga

Cada sesión tiene una carga (TSS) calculada con la mejor referencia que haya: la potencia si se lleva medidor, el ritmo si se corre y el pulso en el resto. De la suma de cargas día a día salen la condición, la fatiga y la forma.



La curva de rendimiento: condición en azul, fatiga en rojo, forma en verde y la carga de cada día en gris.

La rampa

Cuánto sube la condición por semana. Avisa de si se está progresando con calma o demasiado deprisa, que es cuando llegan las lesiones.

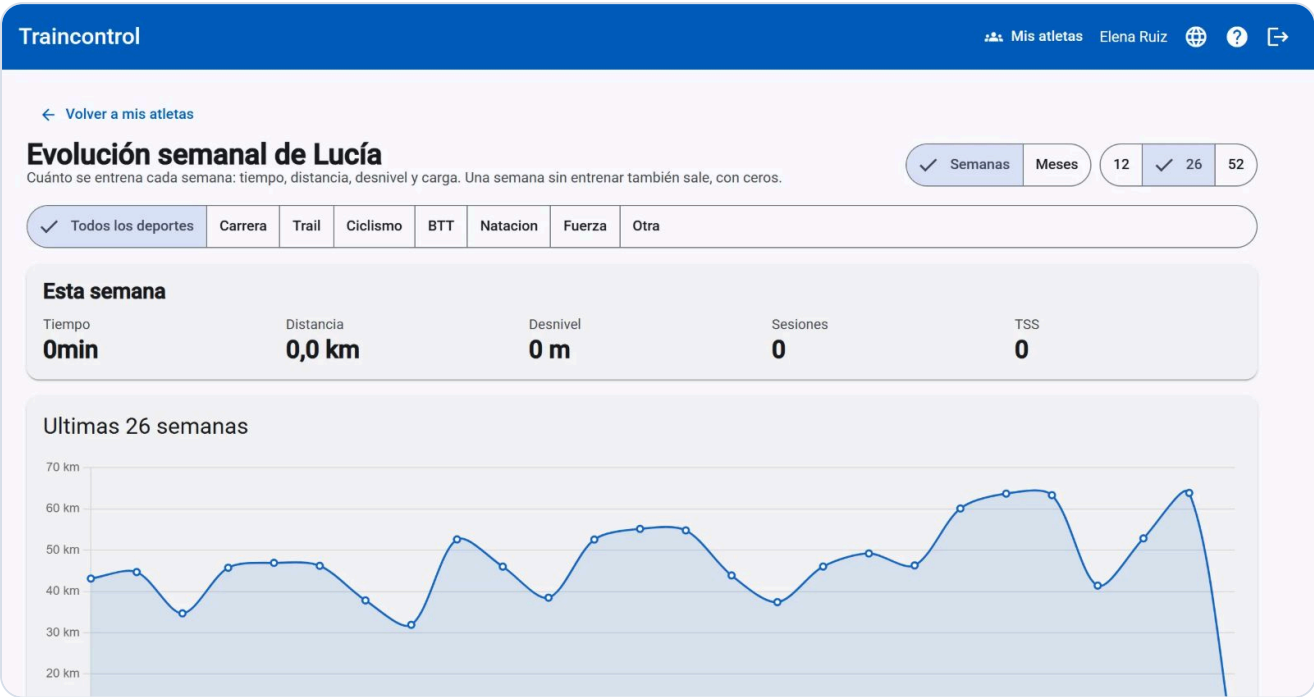
Ventanas de 30, 90 y 180 días

Para ver el bloque actual o toda la temporada, y cada cifra por separado cuando hace falta mirarla de cerca.

En el monte la carga cuenta el desnivel: una hora subiendo mil metros no es un rodaje suave, aunque el ritmo sea lento. Traincontrol ajusta el ritmo a la pendiente antes de calcularla.

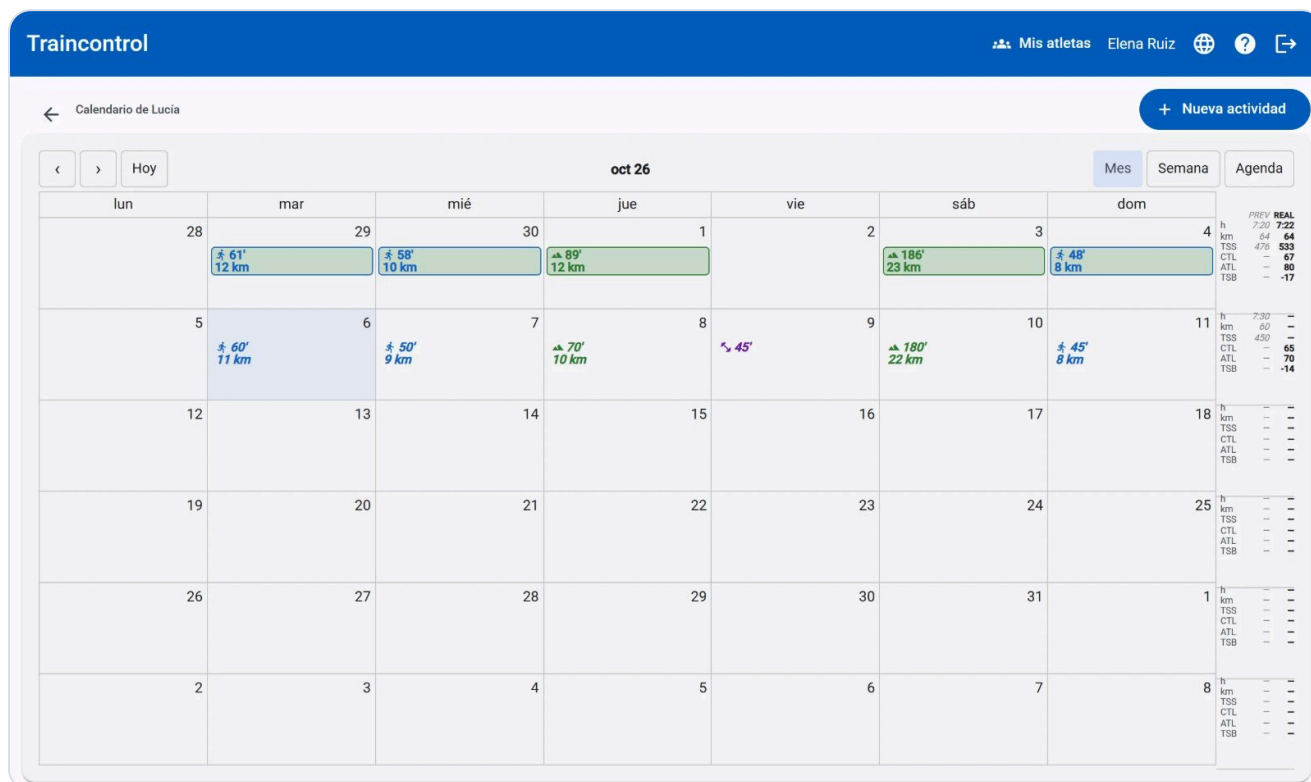
Evolución y actividades

El volumen semana a semana o mes a mes —tiempo, distancia, desnivel y carga— por deporte, para ver cómo crece y dónde están las semanas de descarga.



El calendario

Lo que se entrenó y lo que toca, en la misma rejilla. Es también donde se planifica: se pulsa un día para programar una sesión, se arrastra para cambiarla de día y se abre para editarla.



Cada sesión, en dos líneas

Arriba el icono del deporte y los minutos; abajo los kilómetros. Lo previsto mientras es un plan, lo realizado en cuanto se entrena. Al pasar por encima, previsto y hecho.

El color dice si se cumplió

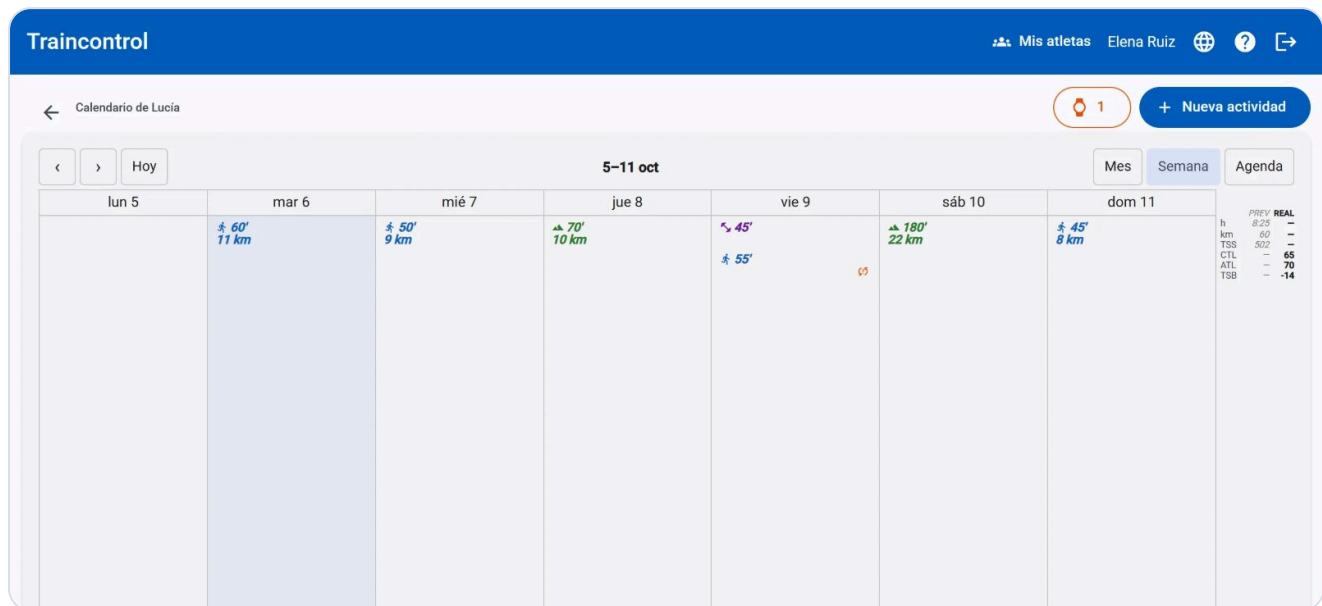
Verde si lo hecho quedó entre el 80 y el 120 % de lo previsto, amarillo si quedó a medias, rojo si se alejó o no se hizo. Al lado de cada semana, sus totales de tiempo, distancia, carga, condición, fatiga y forma.

Más formas de verlo

- **Mes, semana y agenda:** la rejilla para ver el bloque, la semana para el detalle y la agenda como lista con el nombre de cada sesión.
- **Nueva actividad:** una sesión planificada para hoy o, en el calendario propio, una actividad ya realizada.
- **Debajo de la rejilla:** cómo fue la última semana y lo que viene, para programar y editar sin salir de la pantalla.
- **Las carreras objetivo** aparecen en su día, y al pie la lista de las próximas con los días que faltan.

El calendario, en detalle

El calendario es la pantalla donde un entrenador pasa más tiempo. Por eso todo lo que se hace con una sesión se hace desde ahí, sin ir y volver entre pantallas.



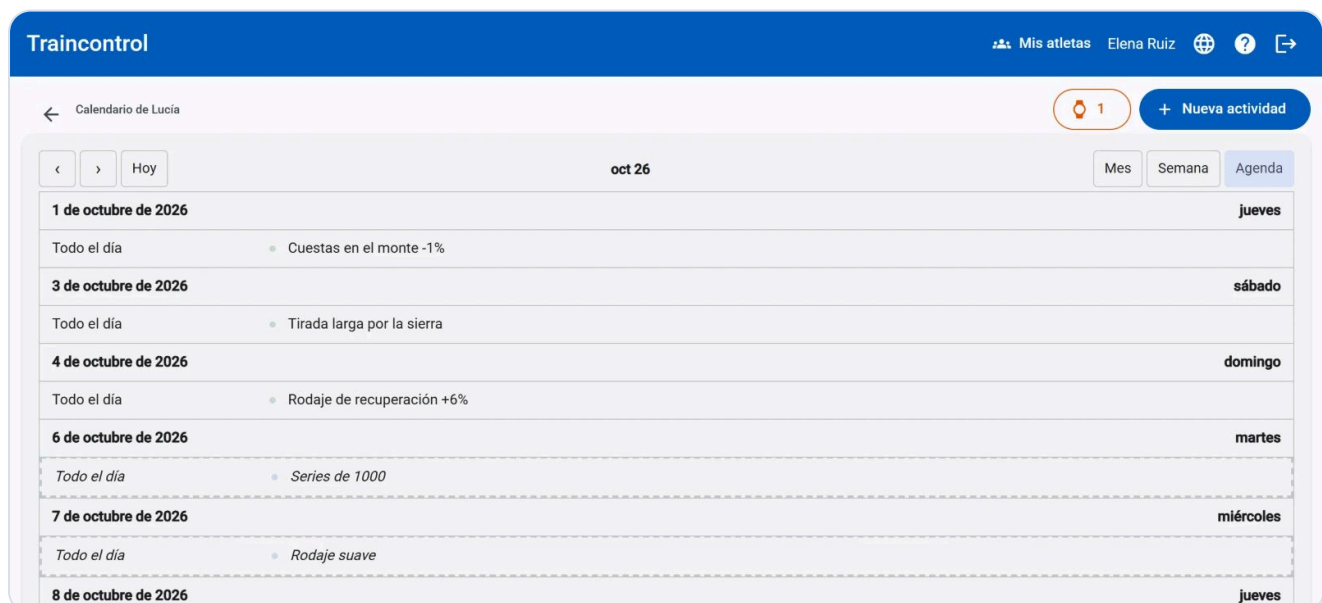
La vista de semana: cada día con sus sesiones y, a la derecha, lo previsto contra lo real de la semana.

Planificar con el dedo

- **Tocar un día** abre una sesión nueva en esa fecha, en blanco o desde la biblioteca.
- **Arrastrar** una sesión la cambia de día; si ya estaba en el reloj, se vuelve a mandar sola.
- **Abrirla** lleva al constructor, con su estructura, sus totales y sus comentarios.

La semana, en cifras

- **Previsto y real** de horas, kilómetros y carga, lado a lado.
- **Condición, fatiga y forma** al cierre de la semana.
- **El icono del reloj** con el número de sesiones pendientes de mandar.



La agenda: la lista de días con el nombre de cada sesión; lo planificado, con borde discontinuo.

Sesiones estructuradas

Las sesiones se escriben paso a paso: calentamiento, series, recuperaciones, descansos y vuelta a la calma, con bloques de repeticiones. Cada paso dura un tiempo o una distancia y tiene su objetivo.

Editar plantilla Guardar

55min
TIEMPO

—
DISTANCIA

52
TSS

Deporte*
Carrera

Tipo de entrenamiento
Intervalos de VO₂max

Nombre de la sesion*
VO2max 5 x 3 min

Estimular el consumo máximo de oxígeno mediante intervalos realizados a intensidades elevadas.

Indicaciones

Objetivo fisiológico: aumentar el consumo máximo de oxígeno (gasto cardíaco y extracción periférica) acumulando tiempo por encima del 90 % del VO₂max.

Serie de 3 min a ritmo de 3-5 km con recuperación igual al trabajo. El VO₂ tarda en subir: por eso la segunda mitad de cada serie es la que más cuenta.

Consejos: no salgas a tope: el ritmo debe poder repetirse. Pulso al final de cada serie en Z5. Mejor en pista o llano. Deja 48-72 h antes de otra sesión dura.

Estructura de la sesion

Calentamiento
00:15:00 · Zona de pulso 1
Con 4-5 rectas progresivas

Veces
5

Trabaja

El constructor: la forma de la sesión arriba y sus totales previstos, calculados con las zonas del atleta.

Objetivos

Zona de pulso o de ritmo, pulso, ritmo o potencia concretos, o libre con una nota.

Totales previstos

Tiempo, distancia y carga se calculan solos con los umbrales del atleta.

Indicaciones

Un texto libre para explicar la sesión, que viaja con ella al reloj.

- **Arrastrar para reordenar** pasos y bloques, duplicar un paso o quitarlo.
- **Repeticiones:** un bloque se repite las veces que haga falta, con trabajo y recuperación dentro.
- **Tipo de entrenamiento** en cada plantilla, con su objetivo a la vista mientras se escribe.
- **Desde la biblioteca:** una sesión nueva puede empezar copiando una plantilla, y cualquier sesión se guarda como plantilla.

El constructor de sesiones

Es la herramienta más potente de Traincontrol: una sesión de series se escribe en un minuto, se ve tal como la vivirá el deportista y llega al reloj lista para entrenar.

Una sesión de VO₂max: el dibujo de su intensidad, sus totales previstos, las indicaciones y la estructura.

El dibujo de la sesión

Cada paso es una barra: su anchura es lo que dura y su altura, lo intenso que es. Se ve de un vistazo si la sesión es de series, progresiva o continua.

Totales al momento

Tiempo, distancia y carga (TSS) previstos se recalculan con cada cambio, usando el ritmo, el pulso o la potencia de umbral del deportista.

Acciones a mano

Cambiar la fecha, copiarla a otro día, guardarla como plantilla, borrarla o mandarla al reloj, desde la cabecera.

Bloques y repeticiones

Un bloque agrupa varios pasos —por ejemplo, 3 minutos fuertes y 2 de trote— y se repite las veces que se indique. Dentro de un bloque se añaden, duplican, suben, bajan o quitan pasos igual que fuera, y los pasos y los bloques se arrastran para reordenarlos. Así caben sesiones complejas: un 5 × 3 min, unas series en escalera o un sobre-bajo umbral con varias series.

Cada paso, a medida

Al abrir un paso se ve todo lo que se puede decir de él, en el mismo lenguaje que entiende el reloj.

← Trabajo

Borrar

Paso

Trabajo

Termina

Al pasar el tiempo

Cuanto

00:03:00

Esfuerzo

Zona de pulso

Zona

5

Indicacion

Ritmo de 3-5 km

Guardar

Un paso abierto: tipo, cuándo termina, cuánto dura, el esfuerzo, la zona y una indicación.

Tipo de paso

Calentamiento, trabajo, recuperación, descanso o vuelta a la calma, y bloques de repeticiones.

Cuándo termina

Al pasar un tiempo, al llegar a una distancia o cuando el deportista pulsa el botón de vuelta.

El esfuerzo

A voluntad, por zona de pulso o de ritmo, o con un pulso, un ritmo o una potencia concretos, desde y hasta.

Empezar desde la biblioteca

Una sesión nueva no tiene por qué partir de cero: se elige una plantilla filtrando por deporte y por familia de entrenamiento, se ajusta lo que haga falta y se guarda en el día. La plantilla no cambia; la sesión del deportista, sí.

← Elegir de la biblioteca

Buscar por nombre o indicaciones

Todas

Carrera

Trail

Ciclismo

BTT

Natacion

Fuerza

Recuperación

Aeróbico

Tempo

Umbral

VO₂max

Alta intensidad

Velocidad

Umbral 5 x 1 km
Carrera · Intervalos de umbral
Objetivo fisiológico: acumular más tiempo cerca del umbral láctico del que se aguanta en continuo, con m...

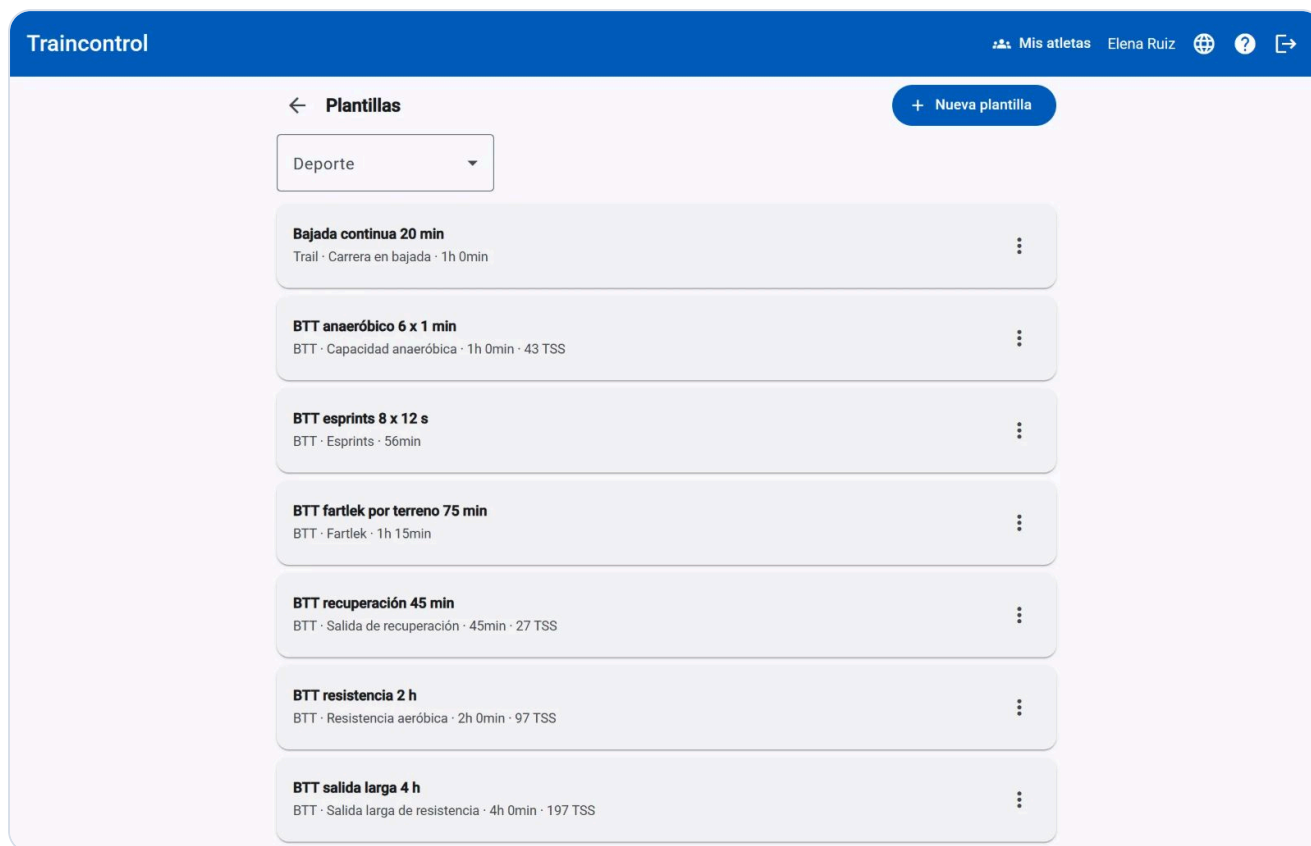
Umbral aeróbico 2 x 20 min
Carrera · Umbral aeróbico · 1h 11min · 53 TSS
Objetivo fisiológico: desplazar hacia arriba el primer umbral (VT1/LT1), de modo que ritmos más rápidos s...

Umbral continuo 20 min

Elegir de la biblioteca: carrera, familia de umbral.

Biblioteca de sesiones

Cualquier sesión se guarda como plantilla y se vuelca sobre el día que haga falta, para el atleta que haga falta. La biblioteca se busca por texto y se filtra por deporte y por familia de entrenamiento.



- **93 sesiones de partida**, una por tipo de entrenamiento, con su objetivo fisiológico o muscular, una explicación y consejos para hacerla.
- **Protocolos conocidos**: 4 × 8 min de Seiler, 30/15 de Rønnestad, series a velocidad crítica de nado, 4 × 4 noruego, esprints en cuesta, sobre-bajo umbral...
- **Copiar una semana entera** sobre otras fechas: cada sesión cae el mismo día de la semana.
- **Tipos editables**: cada entrenador ajusta los nombres, el objetivo o añade los suyos.

Del calendario al reloj

Las sesiones con estructura llegan al reloj del deportista con sus pasos. Sale a entrenar, le da a empezar y el reloj le guía serie a serie, con sus objetivos y sus recuperaciones.

The screenshot shows the Traincontrol app interface. At the top, there's a blue header with 'Traincontrol' and user information 'Mis atletas Elena Ruiz'. Below this, a navigation bar shows 'Calendario de Lucia' and a button '+ Nueva actividad'. The main area is a calendar for October 2026, with days of the week (lun, mar, mié, jue, vie) and dates. Sessions are represented by colored blocks on the calendar days. A modal window is open, titled '3 sesiones pendientes de mandar al reloj', listing three sessions: '07/10 · VO2max 5 x 3 min', '08/10 · Cuestas 8 x 90 s', and '10/10 · Tempo 25 min'. Each session has a 'Sin mandar' status. At the bottom of the modal is a button 'Mandar todo al reloj'. To the right of the calendar, there's a sidebar with 'Semana' and 'Agenda' tabs, showing a list of sessions with their durations and distances.

El aviso de lo que falta por mandar: el icono naranja con el número y la lista con su motivo.

Siempre al día

Si una sesión ya mandada se cambia o se mueve de día, se vuelve a mandar sola: el reloj nunca guarda la versión de antes.

Nada se queda atrás

Lo programado que no se mandó, o lo cambiado después de mandarlo, se avisa en el calendario y en la ficha de cada atleta, con un botón para mandarlo todo de una vez.

Lo previsto contra lo hecho

Cada actividad se empareja sola con la sesión que tocaba ese día y ese deporte. A partir de ahí, cada cifra se compara con su prevista.

Distancia 11,5 km Previsto 11,5 km	Tiempo 1h 29min Previsto 1h 30min	Ritmo 7:44 /km Previsto 7:50 /km	Desnivel 603 m	FC media 152 ppm	TSS 101.8 Previsto 107	Esfuerzo (RPE) 7/10 Muy duro
---	--	---	--------------------------	----------------------------	-------------------------------------	---

En la actividad: distancia, tiempo, ritmo y carga, cada una con lo previsto y su color.

Verde

Entre el 80 y el 120 % de lo previsto en volumen; dentro del 5 % en ritmo.

Amarillo

Entre el 50 y el 150 % en volumen; dentro del 10 % en ritmo.

Rojo

Fuera de esos márgenes, o la sesión no se hizo.

El mismo criterio colorea el calendario, de modo que un verde significa lo mismo en todas las pantallas. Son datos, no juicios: a veces quedarse corto es justo lo que había que hacer.

Traincontrol							
Mis atletas Elena Ruiz							
Calendario de Lucia							
+ Nueva actividad							
< > Hoy oct 26 Mes Semana Agenda							
lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom	
28	29	30	1	2	3	4	PREV REAL h 7:20 7:22 km 64 64 TSS 476 533 CTL 67 ATL 80 TSB -17
5	6	7	8	9	10	11	h 7:30 km 60 TSS 450 CTL 65 ATL 70 TSB -14
12	13	14	15	16	17	18	h km TSS CTL ATL TSB
19	20	21	22	23	24	25	h km TSS CTL ATL TSB
26	27	28	29	30	31	1	h km TSS CTL ATL TSB
2	3	4	5	6	7	8	h km TSS

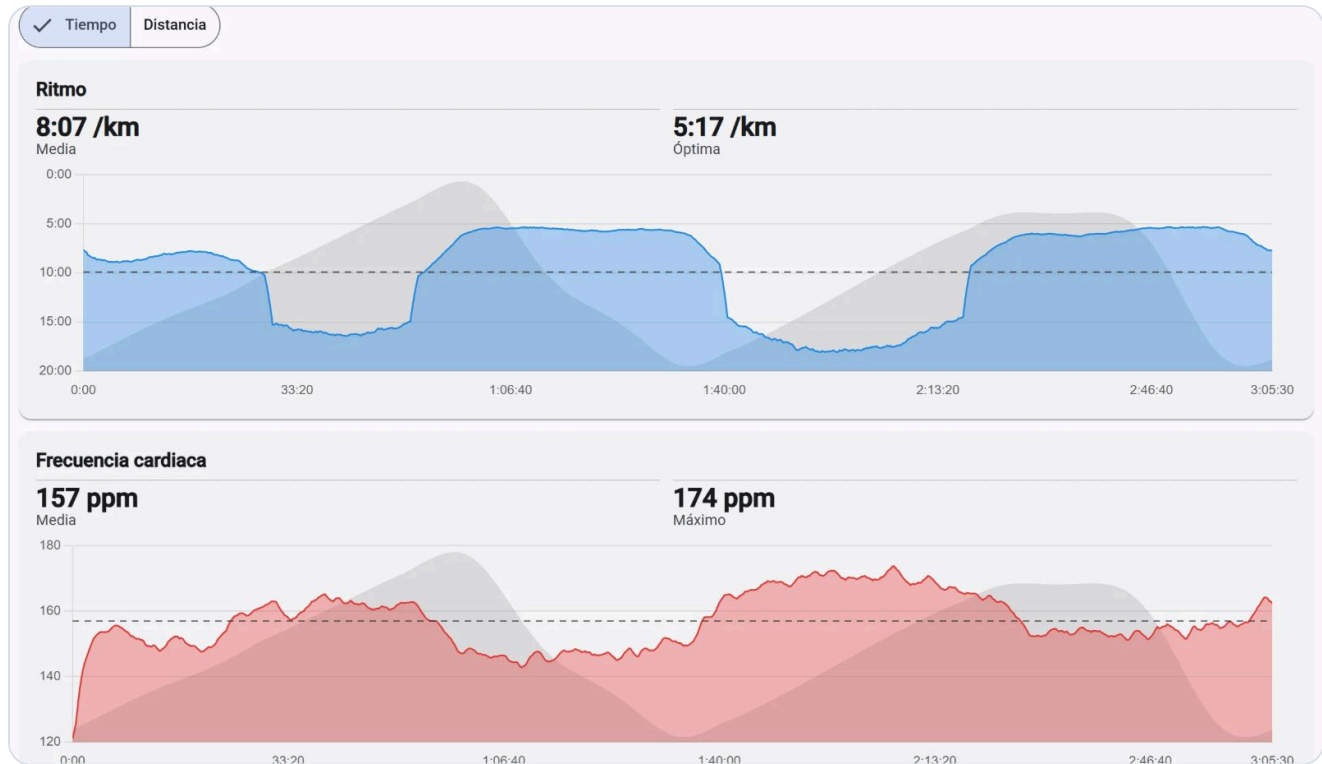
En el calendario, el fondo de cada sesión hecha dice cuánto se cumplió.

Cómo se empareja

Una actividad se asocia a la sesión prevista de su mismo día y su mismo deporte. Si no había ninguna, queda como entrenamiento suelto; si la sesión pasa sin hacerse, se marca como no hecha. En la comparación manda la duración; si la sesión no tenía duración, la distancia, y si tampoco, la carga.

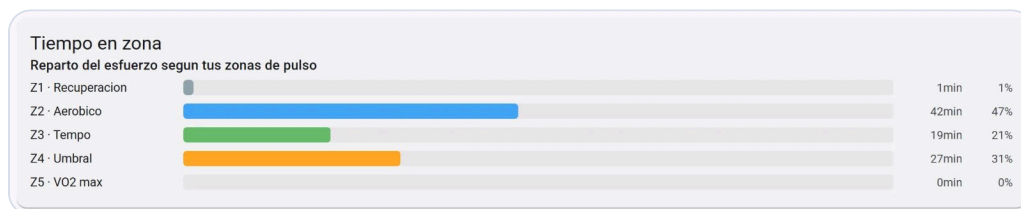
Cada actividad, a fondo

El detalle de una actividad se reparte en resumen, estadísticas, parciales y gráficas. Las gráficas de ritmo, pulso, cadencia, altitud y potencia llevan el perfil del recorrido de fondo, y se ven por tiempo o por distancia.



Tiempo en cada zona

El reparto del esfuerzo según las zonas de pulso del deportista, distintas para cada deporte.



Resumen y comentarios

El resumen reúne la distancia, el tiempo, el ritmo, el desnivel, el pulso, la carga y el esfuerzo percibido, con lo previsto al lado; debajo, el recorrido sobre el mapa y el hilo de comentarios con el entrenador.

Estadísticas y parciales

Las cifras completas de la actividad: tiempos en movimiento y total, ritmos medio y óptimo, ritmo ajustado a la pendiente, velocidades, pulso, cadencia y potencia medios y máximos, subida, bajada y altitudes. Y un parcial por kilómetro con su ritmo, su ritmo ajustado, su desnivel y su pulso.

Traincontrol

Mis atletasElena Ruiz

Volver al calendario

Volver al dashboard

Tirada larga por la sierra

Trail · 03/10/2026 08:30

Resumen

Estadísticas

Vueltas

Gráficos

Tiempo

En movimiento3:05:30

Transcurrido3:05:30

Distancia y ritmo

Distancia22.89 km

Ritmo medio8:07 /km

Ritmo óptimo5:17 /km

Ritmo ajustado a la pendiente5:38 /km

Frecuencia cardiaca

Media157 ppm

Máximo174 ppm

Cadencia

Media151 ppm

Máximo173 ppm

Altitud

Desnivel positivo1387 m

Desnivel negativo1385 m

Altitud mínima1219 m

Altitud máxima1974 m

Carrera y caminar

Tiempo corriendo2:04:45

Tiempo andando1:00:45

Cadencia corriendo168 ppm

Cadencia andando115 ppm

Carga

TSS224

Esfuerzo percibido6/10

Comentarios

Todavía no hay comentarios sobre esta sesion.

Escribir un comentario*

Comentar

Ritmo ajustado a la pendiente

Traduce cada tramo al ritmo equivalente en llano. Así se comparan una salida por el monte y un rodaje por asfalto, y se ve si en una subida se fue más fuerte de lo que dice el reloj.

Esfuerzo percibido

El RPE que el deportista marca en el reloj al terminar llega con la actividad, junto a su lectura: un 7 de 10 es "muy duro".

traincontrol.app

Página 18 de 28

Umbrales y zonas

Las referencias con las que se mide todo: FTP en bici, pulso umbral, ritmo umbral y velocidad vertical. Si el deportista no los conoce, Traincontrol los estima con su historial; si los conoce, los escribe.

Traincontrol

Mis atletas Elena Ruiz

[← Volver a mis atletas](#)

Umbrales de Lucía

Son los números contra los que se mide cada entrenamiento. Déjalos vacíos si no los conoces todavía.

LTHR

168

ppm

Esrito a mano

Ritmo umbral

4:51

/km

Esrito a mano

FTP

W

Esrito a mano

Al guardar se rehace la carga de todo el histórico: el TSS de cada actividad se mide contra estos umbrales, así que con otros vale otra cosa.

Guardar

Cómo subes y cómo bajas

Tu velocidad vertical, medida en tus cuestas

697

m/h subiendo

1287

m/h bajando

Sale de las cuestas de tus entrenamientos de los últimos tres meses. Es lo que decide cuánto tardarías en una carrera de montaña.

Zonas que salen de estos umbrales

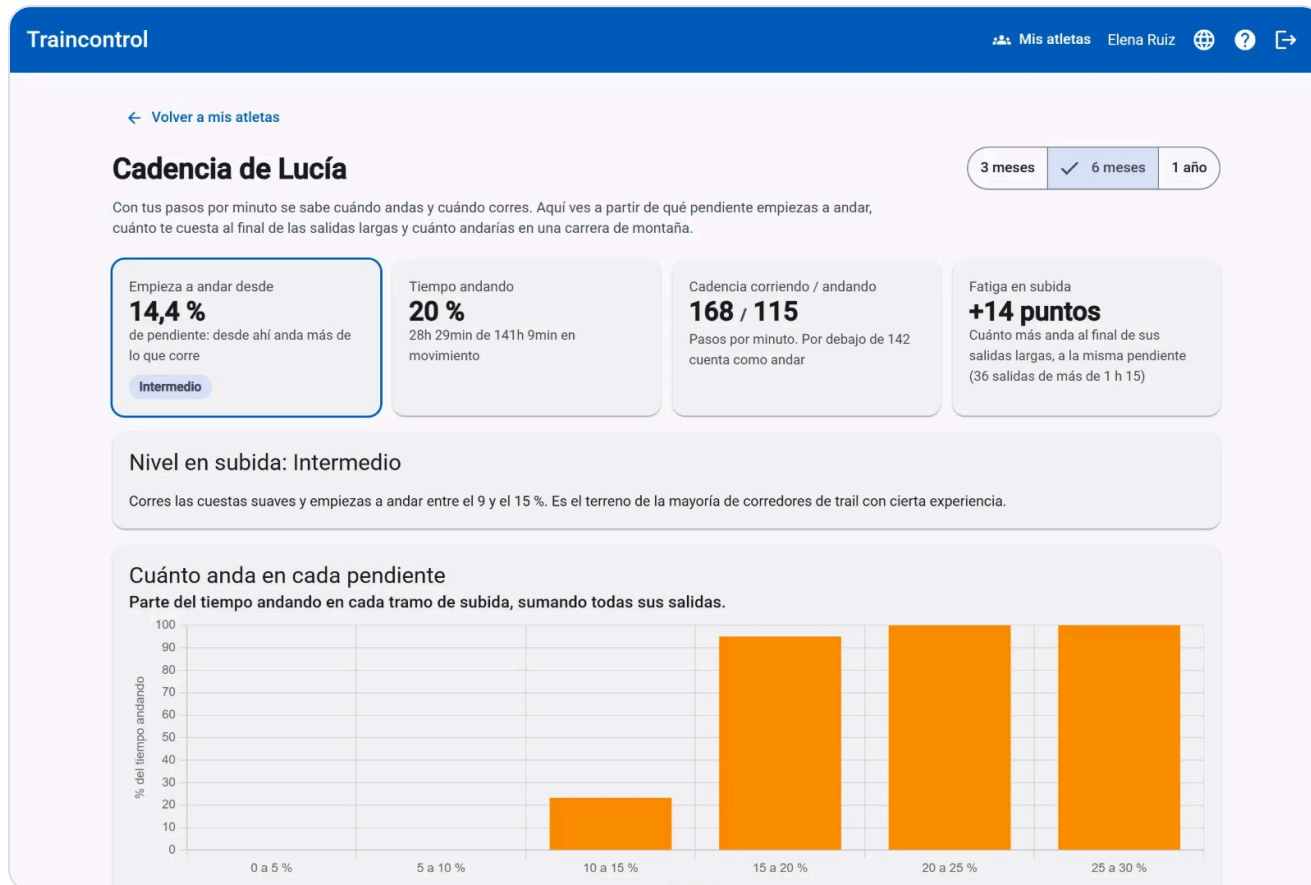
- **Zonas que salen de los umbrales:** cinco zonas de pulso y de ritmo, con su reparto de serie ajustable.
- **Por deporte:** correr y pedalear no se pulsan igual, y cada uno tiene sus zonas.
- **Recalculado:** al cambiar un umbral, se rehace la carga de todo el historial con la referencia nueva.
- **Velocidad vertical:** cuántos metros por hora se suben y se bajan, medidos en las cuestas de los entrenamientos.

Cómo se estiman

A partir del mejor esfuerzo sostenido de unos veinte minutos que haya en los últimos 90 o 180 días, anotando de qué entrenamiento sale cada valor. Es una estimación, no una prueba de esfuerzo: lo que el deportista o su entrenador escriben a mano manda sobre lo calculado.

Trail: análisis de cadencia

Con los pasos por minuto se sabe en cada momento si se anda o se corre, sin que el deportista marque nada. Traincontrol deduce de sus propias salidas el corte entre su andar y su correr, y a partir de ahí responde a lo que de verdad importa en el monte.



Desde qué pendiente anda

La pendiente a partir de la que anda más de lo que corre, y su nivel en subida: iniciación, intermedio, avanzado o élite.

Cuánto tiempo anda

Qué parte del tiempo en movimiento va andando, y con qué cadencia anda y corre.

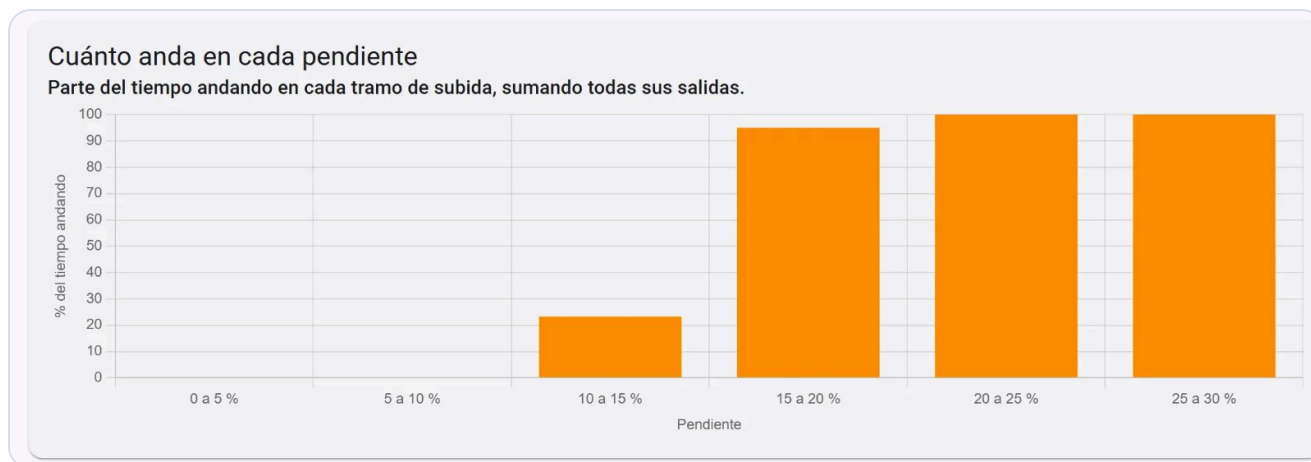
Fatiga en subida

Cuánto más anda al final de las salidas largas, a la misma pendiente que al principio.

El análisis usa los últimos 3, 6 o 12 meses, solo con las salidas a pie que traen cadencia, y explica con cuántas carreras se ha calculado. Andar no es un fallo: en rampas de más del 20 % andar rápido suele costar menos que correr, y Traincontrol también mide cuánto sube andando comparado con lo que sube corriendo.

Cadencia: en cada pendiente y en cada carrera

La curva de cuánto anda en cada tramo de subida, sumando todas sus salidas, y lo que eso supondría en una carrera.



Parte del tiempo andando en cada tramo de pendiente.



Cuánto andarías en un sprint trail, un 21 km, un maratón de montaña y un 100 km, en tiempo y en distancia.

Las proyecciones aplican lo que haces en cada pendiente al perfil típico de cada carrera, con los tiempos de su pronóstico, e incluyen que anda más al final, como en sus salidas largas.

Cadencia: qué mejorar y en cada salida

No es lo mismo quien sigue corriendo al 20 % al final de una ultra que quien anda en cada repecho, y el entrenamiento de cada uno tampoco. Por eso el análisis termina en sugerencias concretas.

Qué puedes mejorar



Sube el listón de la pendiente

Corres hasta alrededor del 14 %. Para correr más arriba, haz series en cuesta de 2 a 4 minutos en pendientes del 8 al 15 %, con la recuperación bajando al trote, y alguna tirada larga por terreno con desnivel continuo.



Al final de las salidas largas andas más

En la segunda mitad andas 14 puntos más del tiempo que en la primera, a la misma pendiente. Mete subidas en la última hora de las tiradas largas y prueba dos días seguidos de volumen el fin de semana: es lo que más se parece a una carrera larga.

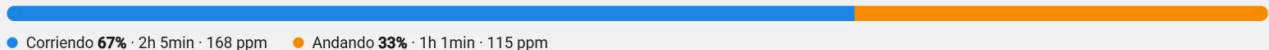
Sugerencias según su nivel, su fatiga y su forma de subir.

En cada actividad

Cada salida a pie tiene su propio análisis de andar y correr: el reparto, las cadencias y desde qué pendiente anduvo más de lo que corrió ese día.

Andar y correr

Por debajo de 142 pasos por minuto cuenta como andar: es tu corte en esta salida.



A partir del 15,3 % de pendiente anduviste más de lo que corriste.



[Ver tu análisis de cadencia](#)

Y mes a mes, cómo cambia la pendiente desde la que empieza a andar: si sube, está mejorando.

Pronóstico y carreras objetivo

Qué tiempo haría hoy en 5 km, 10 km, media maratón y maratón, y en carreras de montaña según su distancia, su desnivel y su terreno —semitécnico o técnico—, a partir de lo que ya ha corrido. Y cómo ha cambiado en las últimas semanas o meses.

Traincontrol

Mis atletas Elena Ruiz

[← Volver a mis atletas](#)

Pronóstico de carrera de Lucía

AYUDA

Actual

4 semanas

6 meses

1 año

Lo que darías hoy en cada distancia, calculado con tus carreras de los últimos tres meses. Es una estimación sobre un día bueno, no una promesa.

Asfalto

24:52
■ 5 km
4:58 /km

51:51
■ 10 km
5:11 /km

1:54:23
■ Media maratón
5:25 /km

4:25:14
■ Maratón
6:17 /km

Trail semitécnico

Sendero corrible y piso firme: se corre al ritmo que deje la cuesta, sin nada que obligue a mirar dónde se pisa.

1:28:20
■ Sprint trail
12 km · 600 m D+
7:22 /km

2:57:59
■ Trail 21 km
21 km · 1200 m D+
8:29 /km

7:16:57
■ Maratón de montaña
42 km · 2400 m D+
10:22 /km

22:53:39
■ 100 km
100 km · 6000 m D+
13:44 /km

44:01:26
■ 100 millas
161 km · 10.000 m D+
16:25 /km

Trail técnico

Piedra, raíces y barro: el mismo recorrido cuesta un 30 % más que en semitécnico.

1:54:49
■ Sprint trail
12 km · 600 m D+
9:34 /km

3:51:23
■ Trail 21 km
21 km · 1200 m D+
11:01 /km

9:28:03
■ Maratón de montaña
42 km · 2400 m D+
13:28 /km

29:45:44
■ 100 km
100 km · 6000 m D+
17:52 /km

57:13:52
■ 100 millas
161 km · 10.000 m D+
21:20 /km

La carrera a la que va

Cada deportista apunta sus carreras objetivo con su fecha, distancia, desnivel, terreno y prioridad. Ve cuántos días faltan, el tiempo que haría y con qué condición llegaría.

- **Prioridad A, B o C**, para distinguir la carrera del año de las de preparación.
- **Terreno**: asfalto, trail semitécnico o técnico; en montaña hace falta el desnivel para estimar el tiempo.
- **Proyección**: qué cambia en la condición y la forma si se baja la carga las últimas semanas.

traincontrol.app

Página 23 de 28

Para entrenadores: la cartera

La pantalla de inicio de un entrenador. Cada atleta con su condición, su forma y su fatiga, la rampa, los días sin entrenar, cuántas sesiones del plan ha cumplido y su carga hecha frente a la prevista.

Mis atletas [Invitar a un atleta](#) [Plantillas](#) [Tipos de entrenamiento](#) [Mi perfil](#) [Umbrales](#)

Resumen de los últimos 7 días, contados desde hoy

3 de 4 piden atención

Carlos Garcia sin entrenar

19 Condicion (CTL) **19** Forma (TSB) **0** Fatiga (ATL)

-2,9 Rampa (CTL) **38** Dias sin entrenar **—** Plan cumplido

0/0 Carga (TSS)

[CALENDARIO](#) [RENDIMIENTO](#) [EVOLUCIÓN](#) [PRONÓSTICO](#) [CADENCIA](#) [OBJETIVOS](#) [UMBRALES](#)

[ACTIVIDADES](#)

Laura Martinez sin entrenar

52 Condicion (CTL) **-6** Forma (TSB) **51** Fatiga (ATL)

0 Rampa (CTL) **33** Dias sin entrenar **—** Plan cumplido

0/0 Carga (TSS)

[CALENDARIO](#) [RENDIMIENTO](#) [EVOLUCIÓN](#) [PRONÓSTICO](#) [CADENCIA](#) [OBJETIVOS](#) [UMBRALES](#)

[ACTIVIDADES](#)

Quién pide atención

Fatiga alta, rampa demasiado rápida, días sin entrenar o plan sin cumplir se marcan en la ficha, con los umbrales que decide cada entrenador.

Todo a un toque

Desde cada ficha: calendario, rendimiento, evolución, pronóstico, cadencia, objetivos, umbrales y actividades del atleta.

La cartera resume los últimos días contados desde hoy, porque un entrenador entra cualquier día de la semana. Cada entrenador decide sus umbrales: desde qué desviación del plan avisar, qué forma considera fatiga, qué rampa es demasiado alta, qué cumplimiento mínimo espera y cuántos días sin datos son demasiados.

Para entrenadores: el día a día

Invitar con consentimiento

El atleta se registra y el entrenador le invita con su correo. Hasta que no acepta, el entrenador no ve ninguno de sus datos; y puede retirarle el acceso cuando quiera.

Conversación en cada sesión

Cada entrenamiento tiene su propio hilo de comentarios, con aviso por correo si se quiere. La conversación queda junto a los datos de los que habla.

Invitar

El atleta recibirá la invitación y decidirá si la acepta. Hasta entonces no verás ninguno de sus datos.

Invitar a un atleta por su correo.

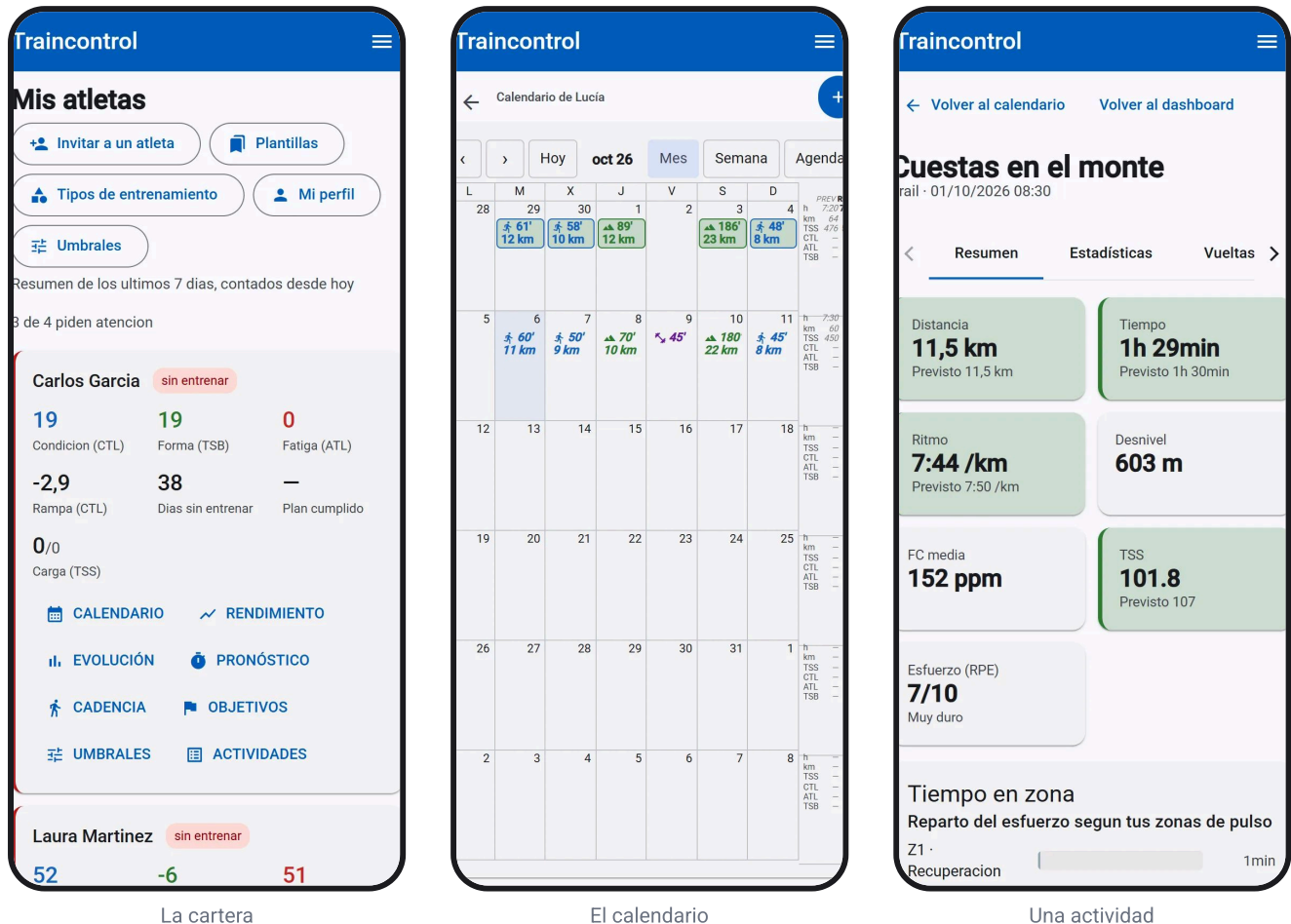
- **Disponibilidad semanal:** los días en que cada atleta puede entrenar, que él mismo marca y el entrenador ve al planificar.
- **Resumen semanal por correo** de toda la cartera, y del propio entrenamiento para el deportista.
- **Sesiones sin mandar al reloj,** avisadas en la ficha de cada atleta con su botón de envío.
- **Biblioteca compartida** para toda la cartera: una plantilla vale para cualquier atleta.

Una semana con Traincontrol

1. **Lunes:** la cartera dice quién terminó cargado el fin de semana y quién no entrenó.
2. **Planificación:** en el calendario de cada atleta, las sesiones de la semana desde la biblioteca o copiando la anterior.
3. **Al reloj:** un botón en su ficha manda lo pendiente.
4. **Cada día:** las actividades llegan solas, emparejadas y en color, y se comentan en su hilo.
5. **Fin de semana:** el resumen semanal por correo y los ajustes para la siguiente.

Todo desde el móvil

Traincontrol funciona al 100 % en el móvil: se planifica, se programa, se manda la sesión al reloj y se revisa cómo fue sin encender el ordenador. Se instala como una aplicación, con su icono en la pantalla de inicio, sin pasar por ninguna tienda.



- Planificar la semana de los atletas desde el sofá o en la pista
- Revisar cada entrenamiento nada más terminarlo, con sus gráficas
- Avisos de quién necesita atención, en el bolsillo

Instalarla

En Android, el navegador ofrece instalarla con un botón; en iPhone, desde Compartir → Añadir a pantalla de inicio. Se abre a pantalla completa, como cualquier aplicación, y se actualiza sola.

Conexiones, datos y privacidad

Traincontrol se conecta a la plataforma de entrenamiento que ya usa el deportista: al conectarla llega su histórico, y cada actividad nueva aparece sola. Por el mismo camino salen las sesiones hacia el reloj.

Traincontrol

Administración Carlos García

[← Volver al perfil](#)

Plataformas conectadas

Trae tus entrenamientos automáticamente desde donde ya los registras

intervals.icu

Sin conectar

Al conectar se trae tu último año de entrenamientos y, a partir de ahí, cada uno nuevo.

Antes de pulsar Conectar

1. Crea tu cuenta gratis en intervals.icu.
2. En sus Ajustes → Conexiones, enlaza tu reloj y pulsa «Descargar datos antiguos».
3. Vuelve aquí y pulsa Conectar.

[✕ Abrir intervals.icu](#)

[▶ Más detalles](#)

Conectar

Strava

Tus datos son tuyos

Desde el perfil se descarga un fichero con todo — perfil, umbrales, actividades, sesiones, plantillas, carreras y comentarios— y cada recorrido en GPX. Y la cuenta se borra con todo lo suyo cuando se quiera.

Datos de salud, con cuidado

El pulso y el entrenamiento son datos de salud. Solo los ve el deportista y el entrenador al que él da permiso. Copias de seguridad cifradas cada noche.

En tu idioma

Español e inglés, en caliente, sin recargar. Hecha en España, con soporte en español.

Gratis para empezar

Prueba gratuita sin tarjeta. Si se acaba sin pagar, los datos y el historial siguen ahí.

Traincontrol

Empieza hoy

Crea tu cuenta en traincontrol.app, conecta la plataforma que ya usas y en unos minutos tendrás tu histórico, tu carga y tus zonas. Si entrenas a otros, Lucía te espera en tu cartera.

1. Entra en **traincontrol.app** y crea tu cuenta
2. Conecta tu plataforma de entrenamiento
3. Revisa tus umbrales y planifica tu primera semana

¿Dudas o una demostración? Escríbenos a info@traincontrol.app

Guía de inicio rápido: traincontrol.app/guia/entrenador · traincontrol.app/guia/atleta