TNK TRAINING NUTRITION KNOWLEDGE.

CARDIO · NOVIEMBRE DE 2026

Lo de Strava en cada salida. Y además, un entrenador.

Graba con el móvil o con tu reloj y mira cada salida con su mapa, su pulso por zonas, su potencia y sus vueltas. Después, K te dice qué toca mañana.

TNK Cardio · 6,95 €/mes · 49,95 €/año

Grabar con GPS, 30 deportes y app en el reloj · Tus salidas, con todos sus datos · 52.966 rutas y crear las tuyas con su riesgo · Segmentos, material y mapa de calor · Contigo, muro, compañeros, mensajes y equipos · K por chat y tu plan para correr, bici y triatlón · Conectar tu reloj y traer tu historial de Strava.

Trae todo tu historial de Strava

Pide tu archivo → Súbelo a TNK → Sigue entrenando.

K, tu entrenador

Habla con él por chat o por voz. Aprende de tus salidas: tu ritmo suave, si sales demasiado rápido, si a igual pulso ya vas más rápido.

52.966
rutas reales en 6 países

30
deportes para grabar

Apple Watch y Wear OS
app propia en el reloj

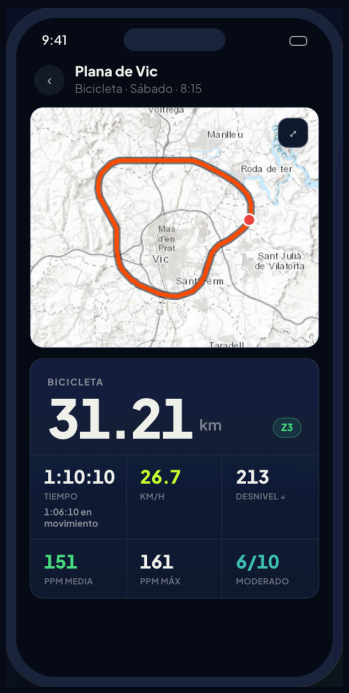
6,95 €
al mes el pack Cardio, o 49,95 € al año

01

CADA SALIDA, A FONDO

Así ves cada salida en TNK

La misma pantalla que tienes en la app: una salida en bici, del mapa a las vueltas.



Mapa y resumen



Pulso y zonas



Cada kilómetro



Potencia y vueltas

EN CADA SALIDA

- Mapa a pantalla completa, con salida y llegada
- Tus mejores 1, 5 y 10 km dentro de cada salida
- Desnivel y perfil de altura
- Potencia media, normalizada y máxima
- Esfuerzo percibido, del 1 al 10
- Ritmo por kilómetro; en bici, velocidad en km/h
- Tiempo total y tiempo en movimiento
- Pulso sobre tus zonas y tiempo en cada una
- Cadencia y tabla de vueltas
- Tus fotos y las zapatillas o la bici que llevabas

02

MIENTRAS CORRES O PEDALEAS

Lo que pasa en directo

Avisos de zona por voz y vibración
«Zona 3», «aprieta», «afloja». En el móvil y en el reloj, sin mirar la pantalla.

Entreno guiado por K
Sal con la sesión de tu plan y K te lleva por voz: el ritmo o la zona de cada tramo.

Navegación giro a giro
Sigue cualquier ruta con el giro siguiente y el de después.

Modo ghost
Compite contra tu mejor intento en esa ruta, metro a metro. También en el reloj.

En la pantalla bloqueada
En el iPhone, el tiempo y los kilómetros en la pantalla bloqueada y en la Isla Dinámica.

Botón «Vuelta»
Marca tus tramos mientras grabas; salen en la tabla de vueltas de la salida.

Voz en cada kilómetro
«3 kilómetros, ritmo medio 5:20». A pie; en bici no, porque con auriculares está prohibido.

Sin cobertura, también
La grabación sigue sin datos y se sincroniza al volver.

RUTAS

52.966 rutas para salir mañana

Rutas reales de OpenStreetMap en España, Francia, Italia, Suiza, Portugal y Andorra, más las que publican los atletas de TNK. El mapa es gratis y no necesita cuenta.

36.880 de trail · 7.317 de carretera · 5.457 de MTB · 3.312 de senderismo

Mapa con filtros
Por deporte, distancia, desnivel y dificultad, sin cuenta.

Rutas cerca cuando viajas
Abre TNK en otra ciudad y te enseña las rutas que tienes al lado.

Crea tu ruta
Automática, de un punto a otro o dibujada a mano, siempre con su nota de riesgo. Y el GPX de cualquier ruta para tu reloj.

Publica tus salidas
Cualquier salida con mapa se convierte en ruta pública, sin tu nombre.

Segmentos
Crea tramos y compite por el mejor tiempo en su clasificación.

Tu mapa de calor
Todas tus salidas en un mapa: por donde más pasas, más brilla.

03

RUTAS CON MENOS RIESGO

Sal sabiendo por dónde vas

TNK mira cada tramo de tu ruta para tu deporte: carreteras con tráfico, túneles, vías rápidas, escaleras, pendientes fuertes y las obras y cortes de hoy. Te da una nota de 1 a 5 y te dice por qué.

Crea la ruta con menos riesgo

Dile los km y si la quieres circular o de ida y vuelta, o marca salida, destino y paradas. Te propone varias y te dice cuál tiene menos riesgo.

Nota de riesgo de 1 a 5

Cada tramo en verde, amarillo, naranja o rojo, y los puntos que conviene mirar antes de salir.

Obras y cortes de hoy

Con los datos de la DGT, el Servei Català de Trànsit, el Gobierno Vasco y Bison Futé.

El tiempo en tu ruta

Lluvia, viento y temperatura a lo largo del recorrido para la hora a la que sales, y las mejores horas del día.

Avisos al navegar

Antes de cada riesgo, el móvil te avisa por voz y vibración.

Busca otro camino BETA

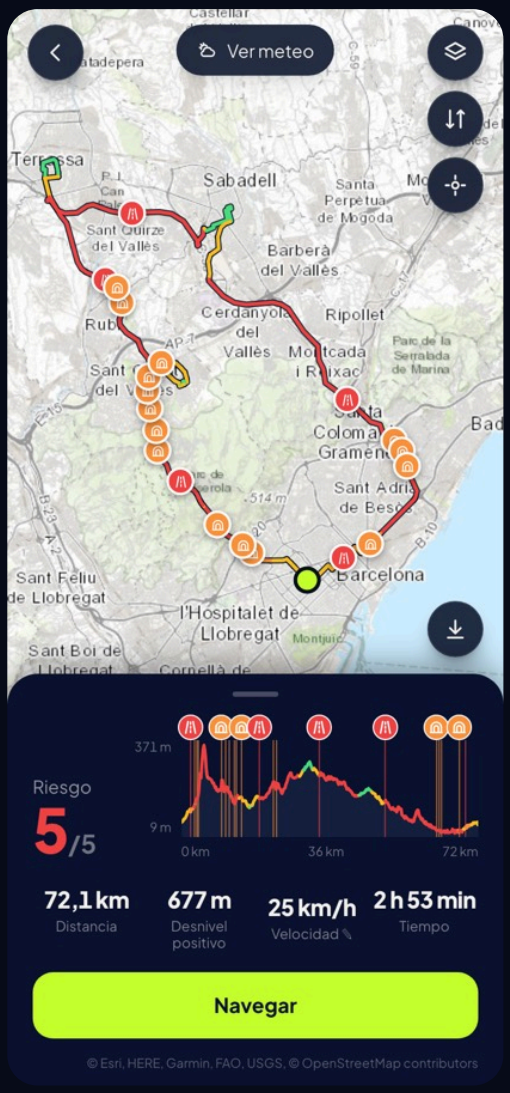
Si un tramo no te convence, TNK busca cómo rodearlo y te enseña cuánto cambia la ruta.

Importa un GPX

Trae una ruta de Wikiloc, Strava o tu reloj y mira sus riesgos.

Capa TNK

Todas las calles y caminos del mapa, con su riesgo para tu deporte.



Ver ruta

La nota orienta: mira siempre la ruta y cómo está el día.

04

COMUNIDAD

Sales solo. Pero no vas solo.

Encuentra con quién salir, que tu gente te siga en directo y comparte cada salida con quien tú quieras.

Contigo, en directo

Compartes un enlace y tu gente ve cuánto llevas (y por dónde vas, si lo activas) y te manda audios de ánimo que suenan mientras corres.

Compañeros cerca de ti

Busca gente de tu deporte y de tu zona, mándale una nota y salid juntos. Solo apareces si tú quieres, con tu zona aproximada, nunca tu dirección.

Mensajes

Queda con tus compañeros sin salir de TNK.

El muro

Las salidas de tu gente con su mapa, si quieren, y sus fotos. Kudos y comentarios.

Equipos y retos

Monta un equipo con tus amigos, sube en el ranking y cerrad retos juntos.

Segmentos

Tramos con clasificación: a ver quién es el más rápido de tu barrio.

Tu mapa en el muro, solo si tú quieres: entero, sin el principio ni el final, o nada. Todo esto, la comunidad incluida, va en el pack Cardio: 6,95 € al mes o 49,95 € al año. K por voz, la nutrición y el gimnasio, en el Completo: 14,95 € al mes o 119 € al año.

TU RELOJ, EL QUE SEA

Llega a TNK desde tu reloj

TNK lee tu reloj por Apple Salud (iPhone) o Health Connect (Android), o directamente. Y si algo no llega, tu archivo de Strava lo completa.

RELOJ O APP	CÓMO LLEGA	QUÉ TRAE
Grabando con TNK	Directo	Todo: mapa, pulso, zonas, desnivel, vueltas y los avisos en directo.
Apple Watch	Apple Salud	Mapa, pulso y zonas, desnivel, potencia de carrera, cadencia y vueltas.
Samsung, Pixel Watch, Amazfit, Xiaomi	Health Connect	Pulso, desnivel, potencia, cadencia y vueltas, si el reloj los guarda. El mapa, con un botón.
Garmin	Apple Salud o Health Connect	Deporte, distancia y tiempo; pulso y desnivel si los compartes desde Garmin Connect. El mapa, con tu archivo de Strava.
COROS, Polar, Suunto	Apple Salud o Health Connect	Lo que comparta su app: como mínimo deporte, distancia y tiempo.
Wahoo y Zwift	Conexión directa	Todo: mapa, pulso, potencia, cadencia y vueltas.
Cualquier otra app	Archivo GPX, FIT o TCX	Lo que traiga el archivo: mapa, pulso, potencia y cadencia.

05

CÁMBIATE SIN PERDER NADA

Trae todo tu historial de Strava

Strava deja a cualquiera descargar todo lo suyo en un archivo. Súbelo a TNK tal cual y todas tus salidas entran con su mapa, su pulso, su potencia y sus vueltas. Si alguna ya estaba en TNK, se completa: no se duplica nada. Y K aprende de tu historial desde el primer día.

PASO 1

Pide tu archivo

En strava.com: Ajustes → Mi cuenta → «Descargar o eliminar tu cuenta» → «Solicitar tu archivo». Te llega un ZIP por correo.

PASO 2

Súbelo a TNK

Tal cual, sin descomprimir. Desde la app o desde el ordenador. También GPX, FIT y TCX sueltos de cualquier app.

PASO 3

Sigue entrenando

Tus marcas, tus kilómetros y tus rutas, en TNK. Tu cuenta de Strava sigue igual: no tocamos nada.

El archivo se lee en tu dispositivo y TNK solo guarda tus salidas: ni fotos, ni comentarios, ni datos de otras personas. Desde el ordenador: tnk.training/importar-strava

LO QUE STRAVA NO HACE

Tu salida no termina al guardarla

En TNK cada salida alimenta a K, tu entrenador con IA, que ajusta lo que toca mañana.

K, tu entrenador

Habla con él por chat o por voz. Aprende de tus salidas: tu ritmo suave, si sales demasiado rápido, si a igual pulso ya vas más rápido.

Un plan que se adapta

Carrera, bici, triatlón, HYROX o tu deporte, con la fuerza que necesitas. Se rehace cada semana con lo que hiciste.

Nutrición

Qué comer según lo que entrenas, sin pesar nada. Foto del plato y listo.

Sueño y recuperación

Tu reloj o tu anillo dicen cómo has dormido; K decide si hoy aprietas o descansas.

Gimnasio y fuerza

Las sesiones de fuerza que te hacen correr y pedalear mejor, con vídeo y técnica.

Tu box o tu club

Si entrenas en un box o un club, tu centro dentro de TNK, con sus clases y sus retos.

06 PRECIO

Menos que Strava al mes. Y con entrenador.

TNK CARDIO

6,95 €/mes **49,95 €**/año

Ahorra un 40 % con el anual

- Grabar con GPS, 30 deportes y app en el reloj
- Tus salidas, con todos sus datos
- 52.966 rutas y crear las tuyas con su riesgo
- Segmentos, material y mapa de calor
- Contigo, muro, compañeros, mensajes y equipos
- K por chat y tu plan para correr, bici y triatlón
- Conectar tu reloj y traer tu historial de Strava

TNK COMPLETO

14,95 €/mes **119 €**/año

Ahorra un 34 % con el anual

- Todo lo de Cardio
- K también por voz
- Fuerza, CrossFit, HYROX y gimnasio
- Entreno guiado y nutrición
- Tests, progreso y medidas
- Las 5 disciplinas en un solo plan

¿Y STRAVA, CUÁNTO CUESTA?

Para que compares con calma. Precios de su web para España.

Strava · 49,99 €/año
o 7,99 €/mes. Análisis, rutas sugeridas y clasificaciones completas. El plan de entreno va aparte, con Runna.

Strava + Runna · 129,99 €/año
suscripción conjunta. Con plan de entreno, solo para correr.

TNK Cardio · 49,95 €/año
o 6,95 €/mes. Lo de Strava, la comunidad y K por chat con un plan para correr, bici y triatlón.

TNK Completo · 119 €/año
o 14,95 €/mes. K por voz, gimnasio y nutrición, además de todo lo de Cardio.

tnk.training/cardio

14 días con todo, sin tarjeta. Luego, el pack Cardio: menos que Strava al mes.

07

TNK FRENTE A STRAVA

La comparativa, punto por punto

Con lo que gana cada uno. Si Strava lo hace mejor, lo ponemos.

	TNK	STRAVA
PRECIO		
Grabar salidas y verlas con todos sus datos	**Cardio**	Gratis, el análisis de pago
Suscripción	**14,95 €/mes o 119 €/año**	7,99 €/mes o 49,99 €/año
Con plan de entreno	**Incluido en los 119 €**	129,99 €/año con Runna (solo correr)
MIENTRAS GRABAS		
Avisos de zona con «aprieta» y «afloja»	✓	×
Entreno guiado con tu plan	✓	Con Runna, de pago
Ubicación en directo para tu gente	**Sí, con audios de ánimo**	✓
Competir contra tu mejor marca en directo	**Modo ghost**	Segmentos en directo, de pago
En el reloj	**App para Apple Watch y Wear OS**	Apple Watch, Wear OS y dentro de Garmin
CADA SALIDA		
Mapa, ritmo, parciales y desnivel	✓	✓
Pulso por zonas y tiempo en cada una	**Cardio**	Zonas, de pago
Potencia, cadencia y vueltas, también del reloj	✓	✓
Mejores 1, 5 y 10 km	✓	✓
Archivo completo de Garmin	**Con tu archivo de Strava**	✓
Fotos y kilómetros de tus zapatillas	✓	✓
RUTAS		
Rutas para descubrir	**52.966; el mapa, sin cuenta**	Sugeridas, de pago
Dibujar tu propia ruta	**Cardio, por calles y caminos**	De pago
Mapa de calor de tus salidas	**Cardio**	De pago
Mapas sin conexión	×	De pago
COMUNIDAD		
Ánimos en directo con audios	**Cardio**	×
Segmentos con clasificación	**Cardio**	Completa, de pago
Muro, kudos y comentarios	**Cardio, con mapa (si quieres) y fotos**	Gratis
Buscar compañeros cerca y quedar	**Con la suscripción**	Con clubs y sus quedadas
Clubs, equipos y retos	**Con la suscripción**	✓
Comunidad grande	**Empezando**	✓
ENTRENAMIENTO Y SALUD		
Entrenador con IA que te hace el plan	✓	Con Runna, solo correr
Plan de bici, triatlón y gimnasio en la misma app	✓	×
Nutrición	✓	×
Sueño y recuperación	✓	×
Fuerza, gimnasio y CrossFit	✓	Solo los registra

Datos de Strava de su web (strava.com/pricing y strava.com/subscribe, precios para España) y de la prensa, consultados el 6 de noviembre de 2026. Strava es una marca de Strava, Inc.; TNK no tiene relación con ella.