

Intervalový test

Autor *Michal Bábela*

Vytvorené 02/01/2011 - 20:24

Definícia

Intervalový test - ako príklad uvedieme v cyklistike šprinty na 1 km. Stanoví sa výška tepovej frekvencie (TF) na ktorej sa bude každý šprint začínať napr. 130 úder./min.. Vždy po dokončení šprintu nasleduje ukludnenie, relaxácia až do opätovného dosiahnutia TF 130 úder./min. kedy nasleduje ďalší šprint. Na začiatku a konci každého šprintu je nutné zaznamenať medzičas. Pri zlepšení formy musíme zaznamenať skrátenie času medzi šprintami alebo samozrejme kratšie časy šprintov.

Výskyt

test

URL adresa zdroja: <https://www.sportency.sk/encyclopеды/?q=content/intervalov%C3%BD-test>