Test rovnomerného zaťaženia

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *05/02/2011 - 20:41*

Definícia

Test rovnomerného zaťaženia je veľmi jednoduchým, ale pritom veľmi účinným spôsobom testovania aktuálnej výkonnosti. Ak športovec počas určitého času a určitej štandardnej výšky tepovej frekvencie (napr. 170 úder./min., ktorú sa musí snažiť udržovať počas celého výkonu) podá čo najväčší výkon. Ako príklad je možné uviesť v cyklistike prejsť čo najviac kilometrov za hodinu pri vopred zvolenej TF.

Výskyt

fyziológia, test

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/test-rovnomern%C3%A9ho-za%C5%A5a%C5%BEenia