Test rovnakého výkonu

Autor *Michal Bábela*
Vytvorené *05/02/2011 - 20:52*

Definícia

Test rovnakého výkonu - napríklad u cyklistov to môže byť časovka: Ako príklad môžeme uviesť časovku na 50 km, kedy sa stanoví rýchlosť jazdy na 40km/h a rovný profil trate (najlepšie cyklistický ovál). Cyklista prejde 50 km za 1hod. 15 min. s priemernou tepovou frekvenciuou (TF) 170 úder./min. Zlepšenie formy bude zaznamenané ak pri druhom teste tejto časovky bude priemerná hodnota TF nižšia ako 170 úder/min. Pre tento test je tiež veľmi vhodné použiť stacionárny bicykel (ergometer s nastavením požadovanej výšky wattov a frekvencie pedálovania.

Výskyt

fyziológia, test

URL adresa zdroja:
https://www.sportency.sk/encyclopedy/?q=content/test-rovnak%C3%A9ho-v%C3%BDkonu