

ЗВІТ: Тест Конконі

Поточна форма та підготовка:

Це – перший тест.

Поточна вага:	69,55 кг
Тілесний жир:	13%
Вісцеральний жир:	4.2%
Кісткова маса:	2.7 кг
Гідратація:	59.07%
Метаболізм:	2595 ккал

Тестовий протокол і спостереження:

Тест розпочався о 17:22. Робочий каденс занижений і становив 75 об/хв. Тест на тренажері Tacx Vortex. Температура в приміщенні 18*С. Потужність на ступені, коли відбулася відмова склала 280 Вт.

Відрізок №	Час	Потуж. сер. Ватт	Потуж. Макс.	Пульс сер. уд\хв	Пульс макс. Уд\хв	Каденс об\хв	Каденс макс. об\хв
1	12:26	108	144	105	114	56	70
2	1:53	120	135	109	116	60	70
3	3:35	137	168	115	123	70	79
4	3:00	157	176	124	132	70	76
5	3:10	181	196	133	139	70	77
6	3:00	199	222	144	149	75	81
7	3:40	217	230	153	157	80	85
8	2:56	237	258	161	164	84	88
9	3:00	261	297	169	174	77	89
10	3:05	279	305	175	177	81	84
11	5	232	256	177	178	49	79

Розрахунок зон інтенсивності, критичної потужності і обсягу анаеробної роботи:

Основними даними для аналізу стали дані отримані завдяки датчику Wahoo Tickr. Після аналізу варіабельності ЧСС отримано розрахункове значення показника ПАНО = 159уд\хв. ЧСС на аеробному порозі склала 135 уд\хв. Потужність на порогах 180Вт та 235Вт відповідно. На працездатність вплинув низький каденс і велике навантаження тренажера. Довелося крутити в круту гору.

Тренувальні зони розраховані на основі критичної потужності (Critical Power) та порогів по ЧСС:

- Пульс АеП = 135 уд\хв.
- Потужність АеП = 180 Вт
- Пульс АнП = 159 уд\хв
- Потужність на АнП = 235 Вт, **3.26 Вт\кг**
- FTP~209 Вт
- AWC~14800 Дж

Тренувальні зони	Потуж. від Вт	Потуж. до Вт	ЧСС від уд\хв	ЧСС до уд\хв
Z1 (відновлення)		134	90	114
Z2 (витривалість)	135	180	115	135
Z3 (темп)	181	219	136	153
Z4 (поріг)	220	235	154	159
Z5 (МПК)	236	310	160	і вище
Z6 (анаеробна)	311	435	н\д	н\д
Z7 (нейром'язова)	436	і вище		

