

ОТЧЕТ: Тест Конкони

Подготовка к тестированию:

Рекомендуется планировать контрольные тестирования по итогу каждого макроцикла. Практичнее иметь положительную форму и выделять для этого день среди недели восстановления. Или на протяжении нескольких дней не делать интенсивную работу, снизив тренировочные часы.

В назначенный день планировать приём пищи за 2 часа до заезда. Не желательно употребление кофе. Необходимо выделить от 8 до 9 часов для сна.

Методология:

Испытуемый выполняет ступенчатый тест Конкони. После трехминутного замера вариабельности сердечного ритма начинается разминка, за которой первая ступень 100Вт. Время работы на каждой ступени 3 минуты. Каждая следующая ступень +20Вт. Работа выполняется в равномерном темпе без рывков до полного отказа. После неё заминка длительностью не менее 10 минут. Затем снова замер сердечного ритма.

После, полученные данные анализируются в программах Kubios HRV и GoldenCheetah. Строятся графики тенденций сердечного ритма, производится регрессионный анализ кардиоинтервалов и делаются выводы относительно значений аэробного (АЭП) и анаэробного (АнП) порогов.

Текущая форма и подготовка:

Испытуемый начинает новый тренировочный сезон. Тестирование проходит впервые. Опыт занятий велоспортом: 3 года. Текущий вес: 77,28 кг. Кровяное давление (левая рука):122\77. Гидратация 56,31%. 14,18% жира.

Тестовый протокол и наблюдения:

Замер стресса в покое перед тестом показал 79 – низкий уровень. Организм полностью восстановлен и готов к работе.

Тест начался в 09:56, через 2 часа после полноценного приема пищи. Температура в помещении 22*С. Рабочий каденс составил 90об\мин. До конца теста посадка была стабильной. Во время теста испытуемый не вставал на ноги, много раз пил воду. Каждая ступень выполнена с хорошей стабильностью и с достаточно равномерным усилием. Мощность на ступени, когда произошел отказ составила 255 Вт.

Восстановление проходило нормально. После теста уровень стресса в покое оказался значительным – 845. Вероятно, были превышены адаптационные возможности организма.

Клиент: Иван Петров, г\р 1986.10.22
 Дата: 2019.02.13
 Тренер: Егор Панченко



Ступень №	Время	Ск. ср. КМ\ч	Мощ. ср. Ватт	Мощ. Макс.	Пuls ср. уд\мин	Пuls макс. Уд\мин	Каденс об\мин	Каденс макс. об\мин
Разминка	13:16	16.9	90	133	107	115	92	119
1	3:01	18.3	97	114	116	120	98	101
2	3:00	21.1	118	139	119	125	95	99
3	3:00	23.4	132	157	124	128	92	97
4	3:00	27.5	150	188	133	136	92	95
5	3:00	30.3	173	195	142	148	91	95
6	3:00	33	190	234	150	154	89	92
7	3:00	34.4	211	234	157	162	87	90
8	3:00	37.6	227	268	164	168	89	93
9	3:00	40.2	245	277	172	175	89	92
10	3:00	42.4	255	341	179	184	87	94
11	9:01	15.9	61	204	141	183	65	92

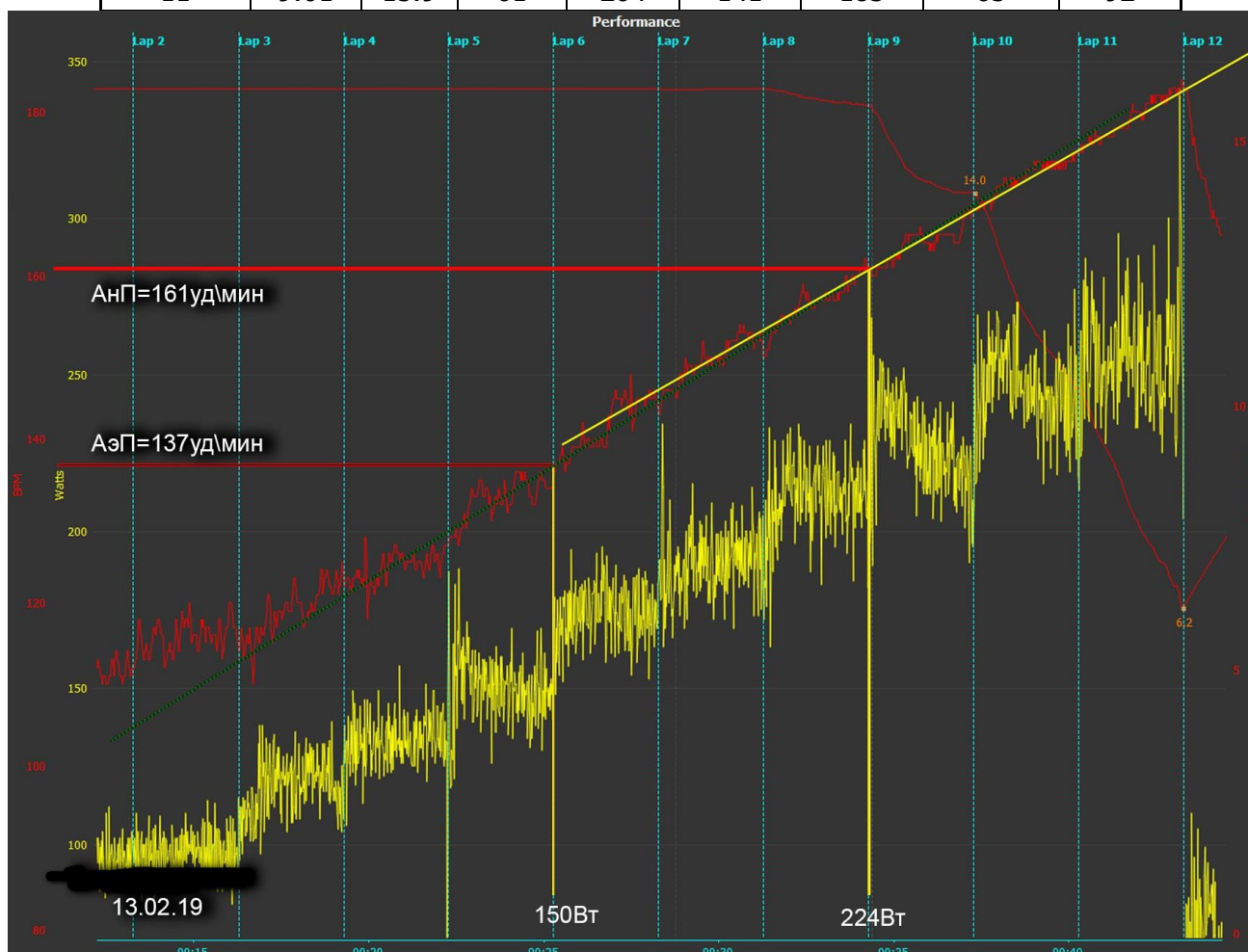


График производительности. Мощность – желтая кривая, пульс – оранжевая кривая, AWC – красная кривая. Пороговые значения пунктиром (АэП:150Вт, АнП:224Вт)

Расчет зон интенсивности, критической мощности и объема анаэробной работы:

Основными данными для анализа стали показатели аэробного и анаэробного порога. После построения графиков аппроксимаций кривых ЧСС получено расчетное значение показателя ПАНО = 161уд\мин. Критическая мощность составила 217Вт. Далее была использована модель CP\AWS для расчета объема анаэробной работы, который оказался в районе 14 кДж.

Тренировочные зоны рассчитаны на основе критической мощности (Critical Power) и пульса АЭП. Основные показатели:

- Пульс АЭП = 137уд\мин.
- Мощность АЭП = 150Вт.
- Пульс АНП = 161уд\мин.
- Мощность на АНП = 224Вт.
- Критическая мощность (CP) = 217 Вт.
- FTP = 225Вт.
- Объем анаэробной работы (AWS) ~ 14000 Дж.

Тренировочные зоны	Мощ. от Вт	Мощ. до Вт	Пульс от уд\мин	Пульс до уд\мин
Z1 (recovery)		119	89	115
Z2 (endurance)	120	163	116	137
Z3 (tempo)	164	195	138	157
Z4 (LT)	196	228	158	164
Z5 (VO2max)	229	260	165	и выше
Z6 (Anaerobic)	261	379	н\д	н\д
Z7 (Neuromuscular)	380	и выше		