

Р езултат  
О птимизации  
С противных  
Т ренировок

Функциональное тестирование велосипедистов в Минске.  
Определение ПАНО (АнП), FTP, расчет пульсовых зон.

VK  
ПОЕХАЛИ

<https://vk.com/lthtest>  
<http://forum.poehali.net/index.php?board=35;action=display;threadid=124909>

	Тест №1	Тест №2	изменение
Дата	11.01.2018	21.02.2018	41 дней
Время	15:00	19:30	

Телефон			
ФИО	Волчанин Андрей		
Рост	180	180	изменение
Вес	105	102	-3 кг
Возраст	38	38	
ИМТ:	32.4	31.5	
% жира	31	29	-2 %
композиция тела			

**Опыт (тренировки, физ активность)**

в предыдущие 4 мес - незначительные тренировки. До этого - умеренные	6 недельный план TR SS 2I
--	---------------------------

**Цель тестирования:**

Определение зон для оптимальных тренировок	Проверка изменений. Корректировка зон.
--	---

Результаты теста:	11.01.2018	21.02.2018	изменение
АЭП пульс	157	138	-19 уд.
АЭП мощность	180	185	5 Вт
АнП пульс	168	158	-10 уд.
АнП мощность	229	241	12 Вт
Макс мощность	n/a	1361	Вт
Мощность при 175 уд	260	300	40 Вт

**Расчётные показатели**

	11.01.2018	21.02.2018	изменение
FTP 95% Lth	217.55	228.95	11.4 Вт
Вт/кг (при FTP 95%)	2.1	2.2	0.2 Вт/кг

**Тест закончил**

	11.01.2018	21.02.2018	изменение
Пульс ступени	181	177	-4.0 уд.
Мощность	280	300	20.0 Вт.
Тип окончания	отказ	отказ	

**Анализ изменений**

	абс. изм от предыд	изм в % от предыд.
Вес	-3	-3%

АЭП пульс	-19	-12%
АЭП мощность	5	3%
АнП пульс	-10	-6%

АНП мощность	12	5%
Вт/кг (при FTP 95%)	0.2	8%
Мощность при 175 уд	40	15%

Итого

#### Комментарий:

После пройденного курса базовой аэробной подготовки (6 нед) наблюдаются положительные изменения в аэробной базе. Улучшилась форма ССС. Произведена корректировка тренировочных зон.

#### Текущий расчёт - Зоны пульса (по методу Джо Фрилла)

	HRmin	HRmax	Назначение	% Анп мин	% Анп макс
zone 5c	169	183	интервал	107	116
zone 5b	163	167	интервал	103	106
zone 5a	158	161	интервал	100	102
zone 4	149	156	Увеличение АНП	94	99
zone 3	142	147	Развитие аэробной базы	90	93
zone 2	128	141	Базовые тренировки	81	89
zone 1	95	126	Восстановление	60	80

#### Рекомендации:

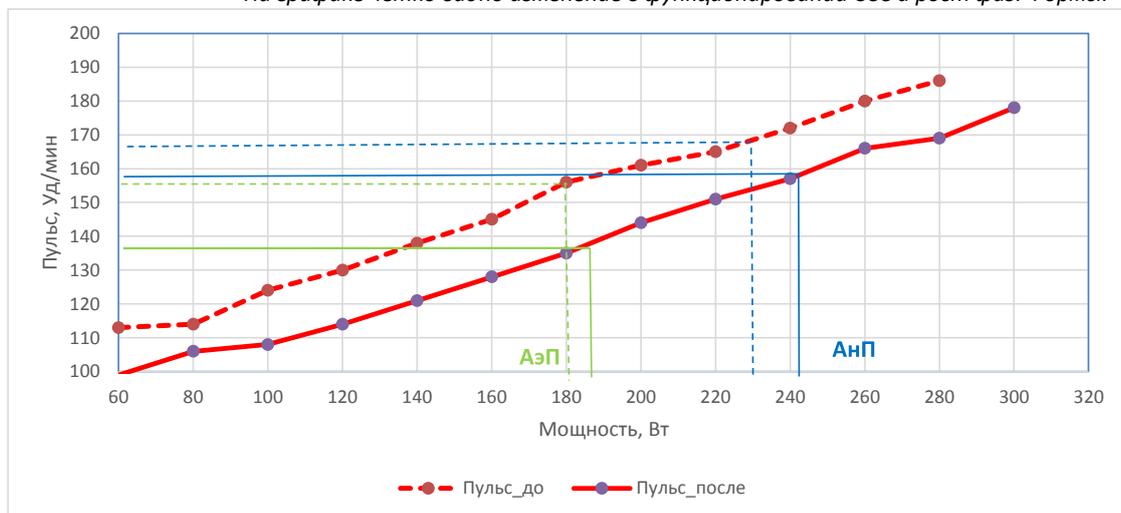
Продолжать тренировки для улучшения аэробной базы (50% от объёма нагрузки). Дополнить силовыми тренировкам (20%) и интервалами умеренной интенсивности (30%).

Рекомендуются тренировки до 3х часов в зоне2 + коррекция питания для снижения веса.

#### Приложение:

Графики пульса до и после тренировочного плана

На графике четко видно изменение в функционировании ССС и рост физ. Формы.



Степень, Вт	Пульс_до	Пульс_после
60	113	99
80	114	106
100	124	108
120	130	114
140	138	121
160	145	128
180	156	135
200	161	144
220	165	151
240	172	157
260	180	166

280	186	169
300		178
320		