

Sterfa treningu: szczytowe VO2



Nazwa:	Zero, Artur				
ID:		Waga:	84 kg	Lean Body Weight:	-
Wiek:	44 years	Wzrost:	176 cm	BSA:	2,05m ²
Płeć:	mężczyzna	Lekarz:		BMI:	27kg/m ²
Data:	2010-06-10, 17:12	Protokół obciążenia:	Protokół trójkątny 500W / 25min		
Czas badania:	0:25:41				
Operator:	Administrator				
Urządzenie CPET: MetaLzyer 3B - R2	Warunki atmosferyczne				
Ergometr: Cyclus 2	Temperatura: 26,5 °C				
	Ciśnienie: 999 mbar				

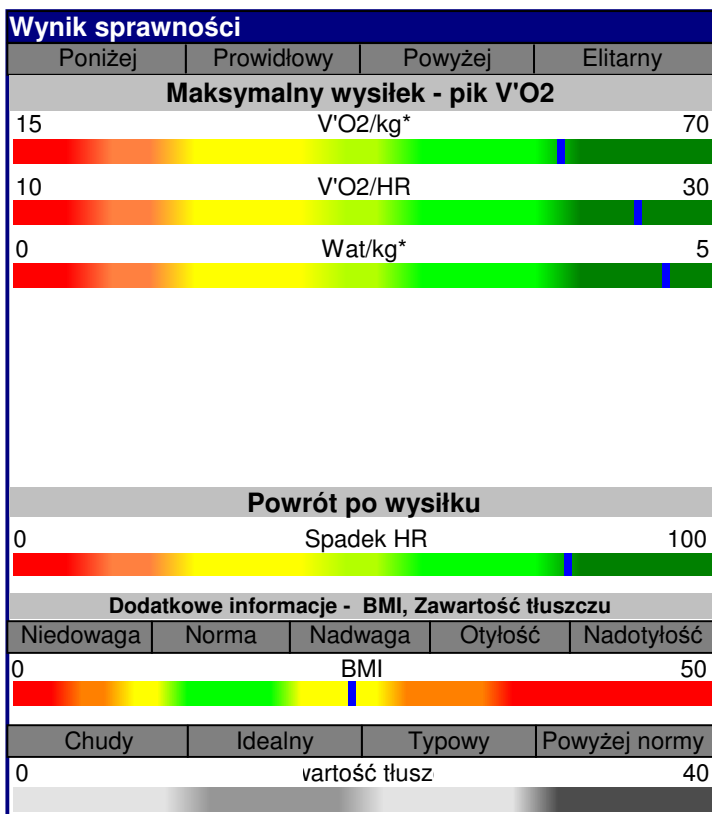
Z uwagi na wysoką akcję serca przy progu AT (HR dla AT bliskie HRmax) zachodzi potrzeba modyfikacji stref treningowych. Przedział między HR dla AT i HRmax podzielono na równe strefy ćwiczeń.

Dyscypliny sportu

Kolarstwo

Podsumowanie				
Parametr	Jednostka	czynek	AT	Pik V'O2
Krażenie				
Wat/kg*	wat/kg	0,00	2,82	4,64
HR	1/min	0	143	176
V'O2/HR	ml	0,00	21,00	26,79
Wentylacja				
BF	1/min	17,6	26,0	48,3
V'E	l/min	16,84	70,24	146,20
Wymiana gazowa				
V'O2	l/min	0,560	3,006	4,401
V'O2/kg*	ml/min/kg	6,67	35,78	52,39
V'CO2	l/min	0,522	2,664	4,835
RER		0,94	0,89	1,10
La	mmol/l	-	-	-

Dodatkowe parametry		
Parametr	Jednostka	Wartość
Spadek HR	%	44,31
BMI	kg/m ²	27,12
Zawartość tłuszczu	%	-



* Absolute body weight

Komentarz