

TEST

EKSEMPEL

31.01.10

160

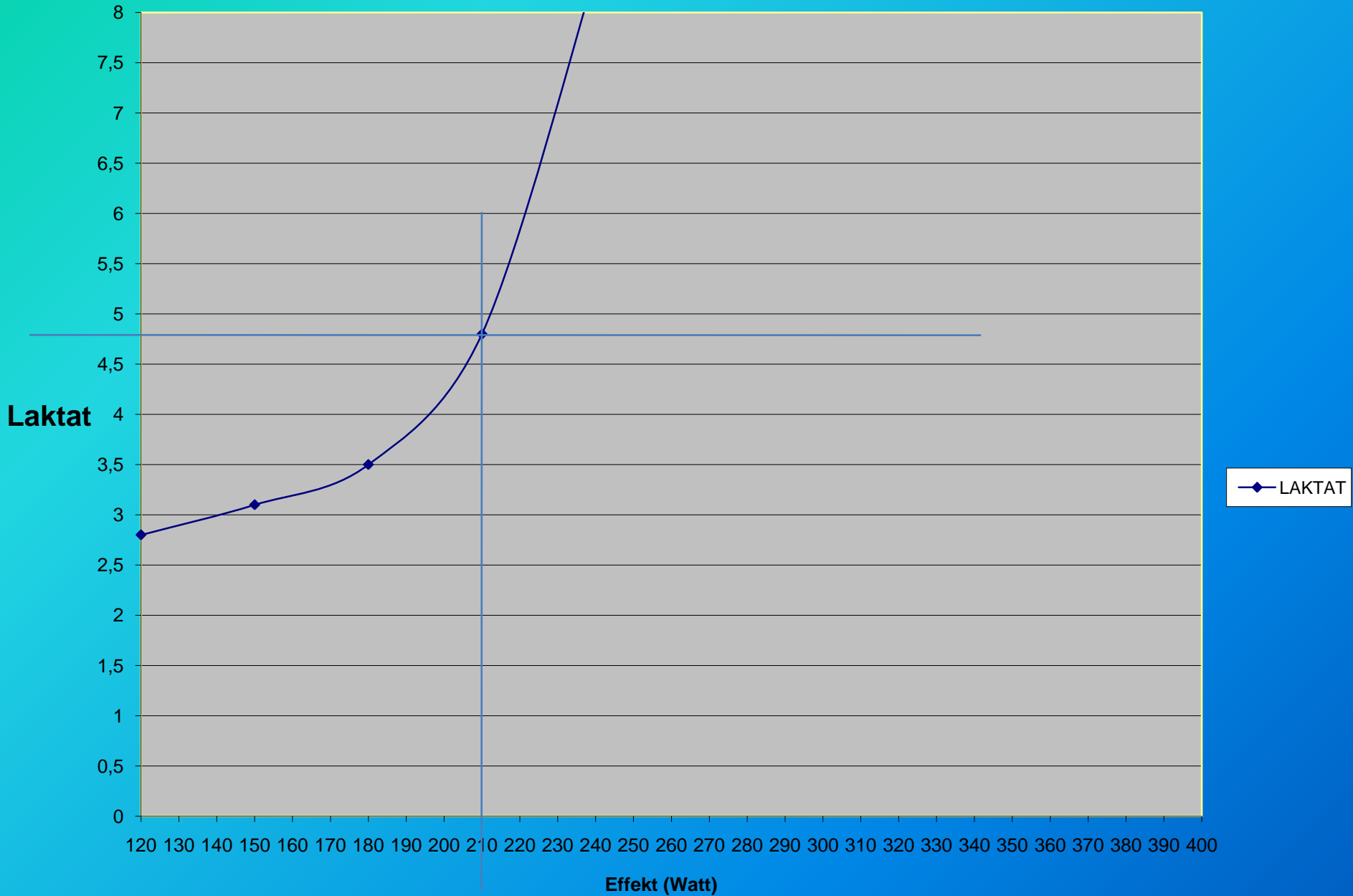
Testet av : Ketil Tærum

Kommentar til utført test:

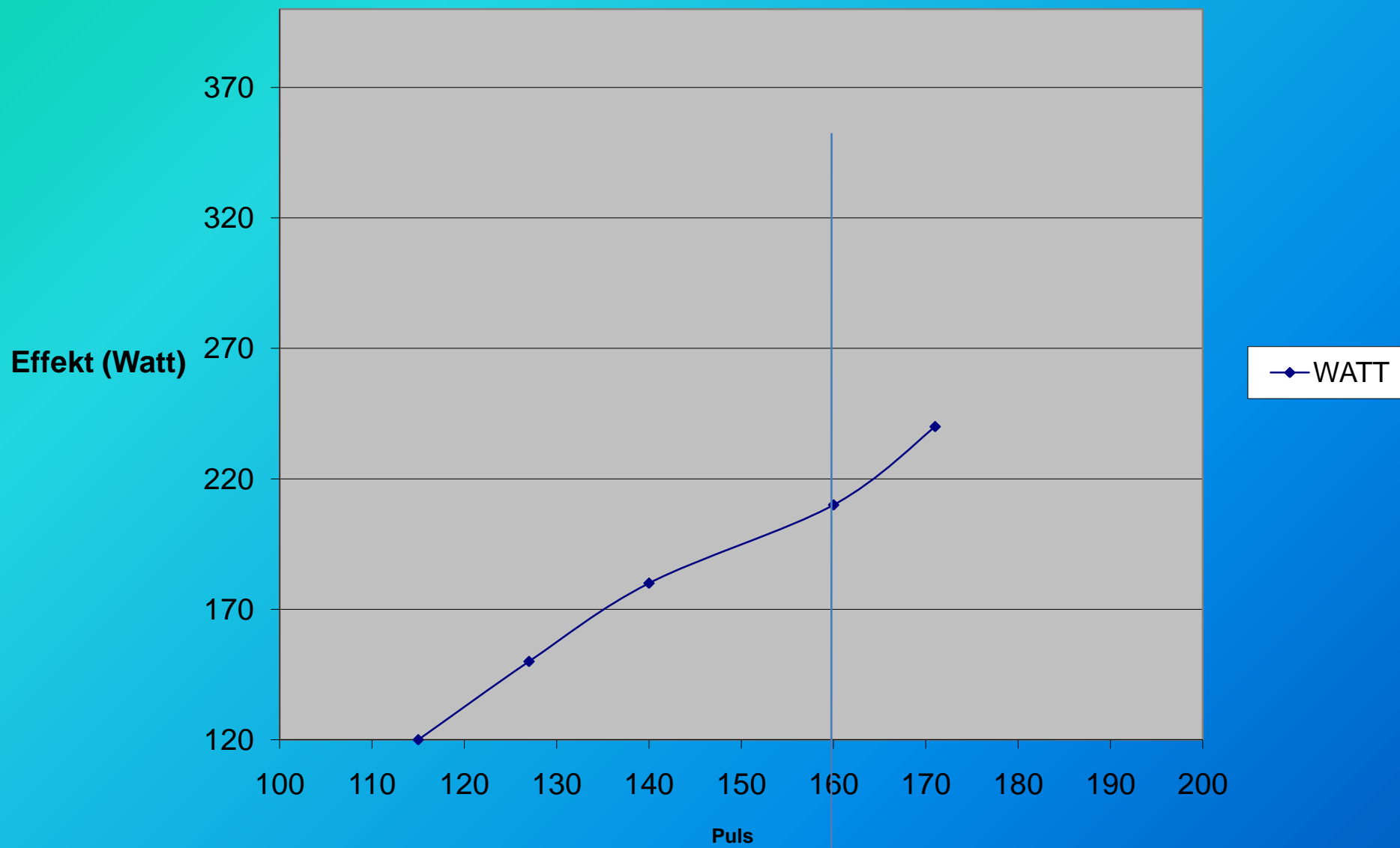
TRENINGSTIPS TIL TEST

- Det anbefales å dele inn treningen i sone 1 og 3.
- Trening i sone 3, 2 økter i uka.
En som langintervall og en som distanse.
Disse øktene skal kjøres oppunder terskelpuls.
En total aktiv terskeltid samlet for øktene bør ligge fra 60-90 min.
- Resterende trening bør ligge kontrollert i sone 1.
- Gjør deg kjent med vedleggene "Om laktat test" og "fra olympiatoppen".
- Treningsbelastningen er individuell og skal ikke ukritisk sammenlignes.
- Husk totalbelastningen og god restitusjon.
- Lykke til!

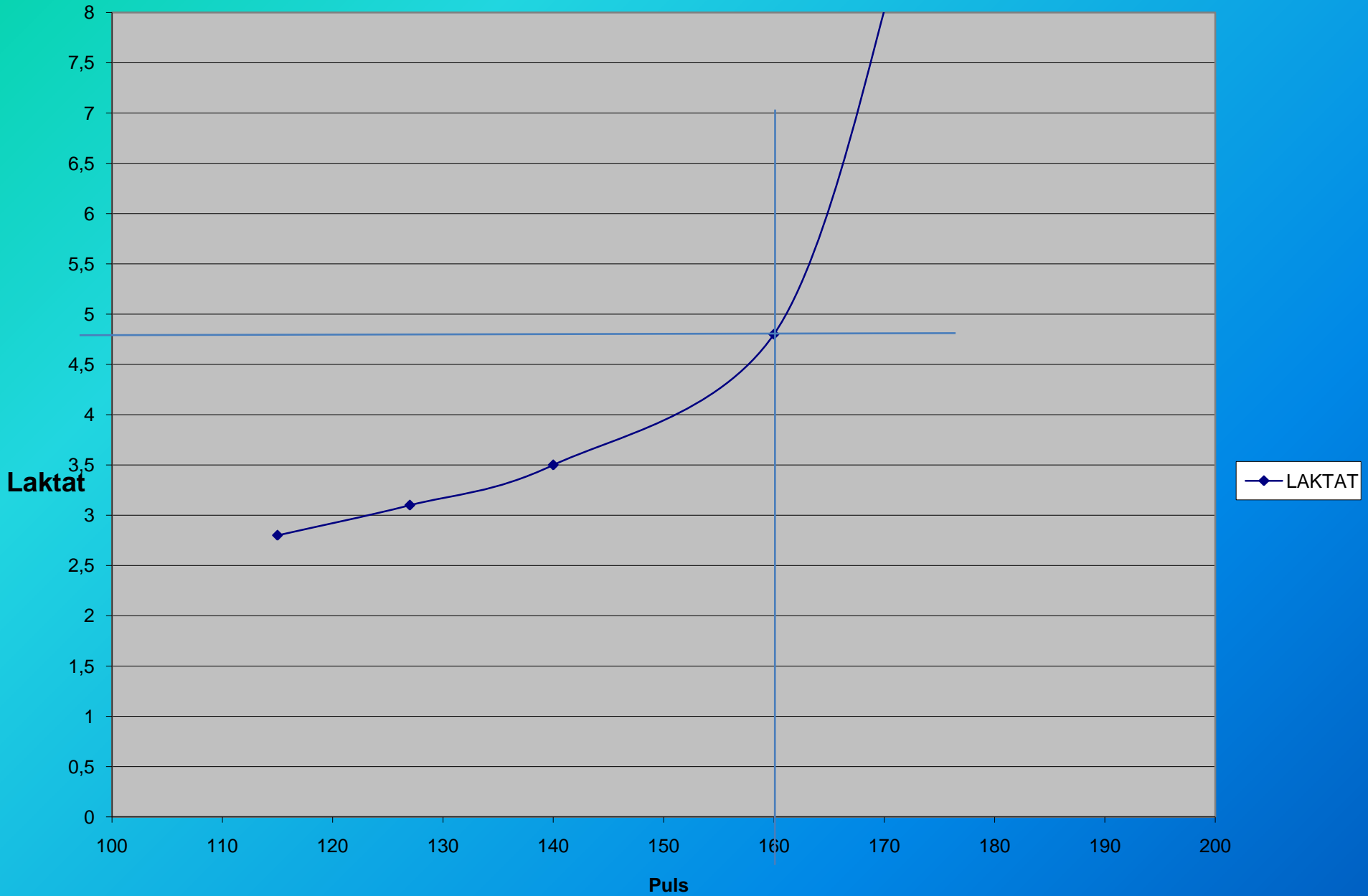
LAKTAT-WATT



WATT - PULS



LAKTAT-PULS



TEST TABELL ANAEROB TERSKEL

for: Eksempel

	TID	PULS	WATT	LAKTAT
OPPV.	10.min	115	120	2,8
1	4.min.	127	150	3,1
2	4.min	140	180	3,5
3	4.min	160	210	4,8
4	4.min	171	240	8,4
5	4.min		300	
6	4.min		330	
7	4.min		360	
8	4.min		390	

DINE TRENINGSSONER SATT INN I TABELL ETTER OLYMPIATOPPENS NORMER

for: Eksempel

I-sone	Nedre	Øvre
1	101	133
2	133	151
3	151	160
4	160	169
5	169	max

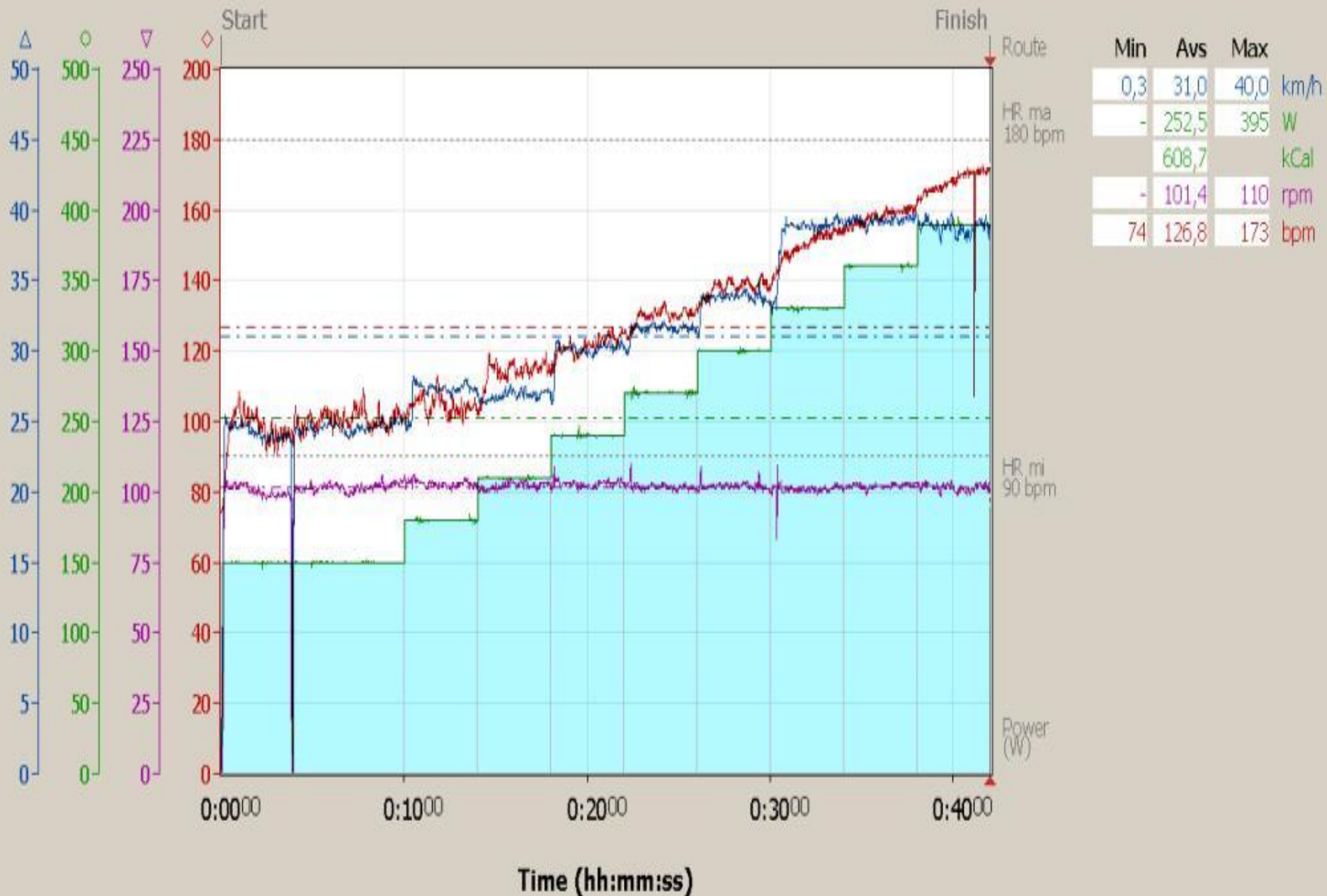
GENERELT OM SONER

Tabellen over viser dine treningssoner etter test på sykkel.

Din anaerobe terskel og treningssonene vil variere noe i de forskjellige idretter.

Her kommer en oversikt oppgitt i slag pr. min:

- Ved løping kan du legge til 5-10 slag pr. min.
- Ved skiløping kan du legge til 8-12 slag pr. min.



W	Time	Name	Date	Finish	Dura (h:m:s)	Dist (km)
---	------	------	------	--------	--------------	-----------

38,7	390	95	172	390	0:42:00	- Ketil	2009/08/21	12:47	0:42:00	21,724
------	-----	----	-----	-----	---------	---------	------------	-------	---------	--------

TESTPROTOKOLL

Målet med testen er å finne utøvers anaerobe terskel, og kunne gi en veiledning i treningsarbeidet.

Testen kjøres på sykkel med økende belastning hvert 4 min.

Belastningen økes med 30 watt.

Det blir tatt blodprøve med laktat målinger på hver belastning.

Utøver:	Eksempel
Tlf:	
Mail:	
Høyde:	
Vekt:	80
Treningsdager pr.uke:	

TESTVERDIER	
Watt pr.kilo kroppsvekt ved AT:	2,625
Produsert watt ved AT:	210
Puls ved AT:	160
Ref.Treningsoner:	151

Ketil Tærum

Tlf: 419 23 200

Mail: test@taerum.no