

Jelmagyarázat

A rövidítések és szimbólumok magyarázata az edzéstervekhez

szünnap	AA1 x perc v. óra	idő az extenzív alap-állóképességi tréningben	AS	alternatív sportág időtartama
	AA2 x perc v. óra	idő az intenzív alap-állóképességi tréningben	SZ/x	szünet = x percen át lazán trappolni, vagy menni
edzésnap	FT a x/b*	idő a fejlesztési tartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány	TS	törzsstabilitás
hétvége (csak a jobb áttekintés végett)			B	kerékpár v. futás hegynek
	CST a x / b**	idő a csúcstartományban (a x b másodperc)/IANS körüli tartomány	K	állóképesség - kerékpározásnál 50 tekerés percenként
IANS = egyéni anaerob küszöb			F	frekvenciaközpontú edzés = 90-100 tekerés percenként
			T	MTB (mountainbike) technikai szakaszok (pl.: trail, single-trails, downhill, ugrások stb.)

Az edzéstervekben szereplő fogalmak magyarázata:

Alap-Állóképesség (AA1) – a szívfrekvencia 60-75%-a IANS*-nél.

Az edzés legnagyobb része alatti pulzustartomány. Különösen a hosszú kerékpározások és laza, hosszú futások.

Intenzív Alap-Állóképesség (AA2) – a szívfrekvencia 70-90%-a az IANS*-nél.

Pulzustartomány intenzívebb állóképesség-egységek számára. Optimális tartomány a kerékpározás erő-állóképességi edzéséhez.

Fejlesztő tartomány és IANS körüli edzési terület – a szívfrekvencia 90-110%-a az IANS*-nél

Hosszabb intervallumok és versenyspecifikus állóképesség tartománya. Az a pulzustartomány, amelyben a leggyorsabban érhető el a legnagyobb teljesítménynövekedés.

FIGYELEM: Az egységeket tudatosan válasszuk meg, mivel a szervezetnek a teljesítmény javuláshoz (szuperkompenzáció) egy megfelelő regenerációs fázisra is szüksége van.

Csúcstartomány – a szívfrekvencia 110%-a az IANS*-nél egészen a maximális pulzusszámig

Rövid intervallumok tartománya, gyorsaság, kitartó gyorsaság. Ebben a tartományban többnyire már nem kifejezetten szívfrekvenciára (pulzusra) edzünk, mivel a szívfrekvencia nagysága nemcsak az abszolút teljesítménytől függ, hanem erősen a terhelés időtartamától is. Maximális teljesítmény szükséges! Ennek megfelelően célzott előkészítés és levezetés is szükséges.

*IANS = egyéni anaerob küszöb

