

- „Analiza wydolności fizycznej” (trening)
Grupowy 12-minutowy trening Indoor Cycling wraz z oceną wydolności rowerowym testem Coopera



Ocena wydolności polegać będzie na jeździe na rowerze spinningowym przez 12 minut, podczas której należy przejechać jak największą odległość. Test będzie przeprowadzony w kontrolowanych warunkach, kontrolowanej (monitorowanej) intensywności i prędkości. W trakcie wykonywany będzie ciągły pomiar tętna oraz saturacji krwi w celu określenia poziomu wysiłku i wytrzymałości organizmu. Wyniki każdej osoby będą wyświetlane na zbiorczym monitorze i będą mogły być obserwowane zarówno przez trenera jak i każdego uczestnika testu. Test zostanie wykonany z wykorzystaniem oprogramowania PolarClub, który zapewnia interaktywny sposób na prowadzenie treningów i testów grupowych na rowerach stacjonarnych. W czasie treningu na ekranie wyświetlane będą informacje o tętnie, prędkości, kadencji i spalonych kaloriach, co pozwala na bieżącą kontrolę parametrów treningowych.

Kiedy? 16.06.2023 godz. 10:00

Gdzie? 4H

Dla kogo? wiek 10+

Prowadzący: dr Marian Stelmach