

ÞOL PRÓFILPRÓF – HJÓLATEST

Hér er lýst framkvæmd hjólatest án mjóllkursýrumælinga.

Prófið er framkvæmt á hometrainer eða á watt-hjoli (IC8)

Tilgangur prófsins.

Tilgangur þessa prófs er að finna út hvernig raunveruleg líkamlega geta er og finna ”physiological profil”.

Með þessu testi færðu upplýsingar um VO2max(aerobic capacity), VLamax(anaerobic capacity) og Mjólkursyru þröskull(Anaerobic Threshold/ MLSS) og margt fleira sem getur hjálpað til að hagræða æfingar ákefð.

Úr testinu koma fram upplýsingar um hvaða kerfi og æfingarálag þú þarft að bæta til þess að getan verði betri.

Þar með er hægt að hagræða æfingarnar til þess að auka líkurnar á að ná markmiðunum í keppni. Einnig hjálpar niðurstaðan þér í næstu keppni með því að sjá á hvaða hraða þú getur haldið út miðað við orkunýtingu (hlutfall, kolvetni/fita) og hvernig þú ættir að útfæra hjólalegginn í keppni út frá wött og orkunotkun.

Hvaða upplýsingar gefur þetta próf?

- ✓ Hvar eru styrkir og veikleikar þínir getulega séð fyrir loftháða og loftfirta kerfið?
- ✓ Hvernig er staðan á loftháðu og loftfirta kerfinum?
- ✓ Hvaða orkukerfi á að bæta til þess að fá betri árangur?
- ✓ Á hvaða álagi er hagræðast að æfa intervalæfingarnar með, hér bæði ákefð og active hvíld?
- ✓ Hvaða markmið ætti þú að breyta í æfingaráætluninni miðað við niðurstöðurnar úr prófinu?
- ✓ Æfingarsvið sem sérhæfir æfingarálag og gefur einstakslingsbundið æfingar ákefð.
- ✓ Á hvaða ákefð á ég at geta farið miðað við orkupörf í keppni?

Undirbúningur fyrir testið

- Framkvæmið prófið aðeins þegar þið eruð vel úthvöld.
- Mælt er með 1–2 hvíldardögum fyrir prófið.
- Forðist erfiðar eða ákafar æfingar rétt fyrir prófið.

Undirbúningur tækis

- Kvarðið aflmælinn(calibration)
- Stillið gagnaupptöku á 1 sekúndu (ekki nota „smart recording“).
- Slökkvið á sjálfvirkri ræsingu/stöðvun.
- Hlaðið hjólatölvu/ úr að fullu og athugið að nægt minni sé til staðar.
- Tengjið hjartsláttarmæli.

Prótókoll prófsins

Upphitun

- 15 mínútur létt ákefð
- 1 stuttan sprett (~8 sekundur) hærri enn ekki hámarks ákefð
- Hvíld: 8 mínútur

Framkvæmd prófsins

A. Sprettur 1 – 20 sekúndur á fullu (sitjandi)

- 2 mínútna algjör hvíld rétt áður en spretturinn hefst
- Hámarksákefð, hámarks ákefð frá byrjun

B. Sprettur 2 – eins og Sprettur 1

- 15mínútna endurheimt
- 2 mínútna algjör hvíld rétt áður en spretturinn hefst
- Hámarksákefð, hámarks ákefð frá byrjun

C. 3min hámarks ákefð

- 15min endurheimt eftir sprett 2.
- 3min hámarksákefð . Haldið stöðugu hámarksátaki.

D. 6min hámarks ákefð

- 15min endurheimt eftir 3min.
- 6-8min hámarksákefð. Haldið stöðugu hámarksátaki.
- 15min endurheimt eftir 6minutur hámark.

Prófunarniðurstöður og greining

Hér að neðan eru lýstar 7 upplýsingar/ niðurstöður sem kemur út úr greiningu til þess að geta bætt þjálfun og þar með frammistöðu þína.

1. **Skilgreining á loftfirtri getu (VLamax) og loftháðri getu (VO2max / súrefnisupptöku).**

Hver er orkubúskapardreifingin mín við mismunandi álag?

2. **Skilgreining á algjöru(absolut) og hlutfallslegu(relativ) loftfirrtu- og loftháðri þröskuldunum (MLSS/ Anaerobic Threshold).**

Hversu nálægt hámarkinu get ég farið án þess að safna upp mjólkursýru?

3. **Skilgreining á FATmax-svæðinu.**

Hvar ætti ég að æfa til að bæta fitunotkun mína?

4. **Skilgreining á einstaklingsbundnum þjálfunarsvæðum út frá lífeðlisfræðilegri prófíl þinni.**

Þjálfunarálag er ákvarðað út frá keppnismarkmiðum og tilgangi þjálfunarinnar.

5. **Upplýsingar um hvernig álag og hvíld ætti að vera í lotuþjálfun (HIT/ intervalþjálfun).**

Hversu mikið ætti ég að leggja á mig og hversu mikið á endurheimtin að vera í lotuþjálfun?

6. **Upplýsingar um orkueyðslu og hlutfall kolvetna og fitu við ákveðni ákefð**

Við hvaða álag get ég hlaupið án þess að klára orkuforða í keppni og þjálfun?

7. **Upplýsingar um hvar þitt þróunarpotensíal liggur fyrir keppnir.**

Hvar ætti ég að leggja áherslurnar í þjálfun: að bæta fitunotkun? Að bæta VO2max? Eða að breyta VLamax?

Bestu kveðjur,

Ragnar Guðmundsson