



Gimimo metai:	█	Pagrindinė sporto šaka:	Dviračių sportas
Ūgis, cm:	█	Patirtis sporto šakoje, metai:	6
Svoris, kg:	71	Treniruočių skaičius per savaitę:	6
Riebalų masė, %:	5,5% (itin liesas)		

Apibendrinimas

Šiuo metu dviratininkas yra pasiekęs itin gerą fizinę formą ir labai gerą riebalų masę, tą rodo tiek ΔSmO_2 , tiek puikus širdies darbas aprūpinant raumenis reikalingu kraujo kiekiu. Tikėtina, kad sportininkas yra įpratęs važiuoti žemesniu (Pav.1) nei jo organizmui optimalus pedalažas (apie 100RPM, reikalingi papildomi tyrimai), todėl rekomenduotina nuolat sekti ir palaipsniui didinti šį rodiklį. Minant matomi itin dideli viršutinės kūno dalies pašaliniai judesiai, reikalaujantys papildomų energijos resursų. Čiurnos judėjimas mynimo metu minimalus, neatitinkantis geriausių praktikų. Šiame sezono tarpsnyje, nesant svarbių varžybų, rekomenduotina grįžti į bazinio pasiruošimo fazę, taip pagreitinant formos kritimą į bazinį lygį ir sudarant geresnes sąlygas sportinės formos piko pasiekimui vėliau sezone. Tikėtina, kad atlikus dviračio nustatymo korekcijas galima šiek tiek pagerinti važiavimo efektyvumą, būtina peržiūrėti vairo padėties nustatymus.

FTP, W:	236
Tikėtina užimta vieta Lietuvoje ALL varžybose:	4-6

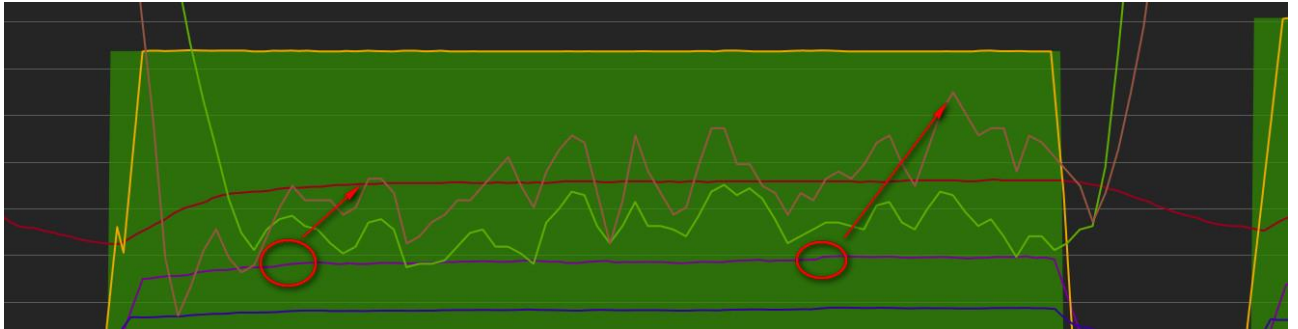
Rekomenduojami treniruočių parametrai

Atstatomoji zona:	iki 126 ŠSD / 165W
Ištvermės zona:	127-158 ŠSD / 166-235W
Funkcinė zona:	159-180 ŠSD / 236-306W
Didelio intensyvumo zona:	nuo 181 ŠSD / 307W

Tyrimo aplinkybės

Apkrova, W/kg: 1,5-2-2,5-3-3,5-4-4,5-5-5,5(1min4s)	Patalpos temperatūra, °C: 21 Dienos laikas: 18:00
--	--

Maksimalus pasiektas ŠSD:	190
ΔSmO_2 :	84%



Pav.1