

30/15 IFT (Intermittent Fitness Test)

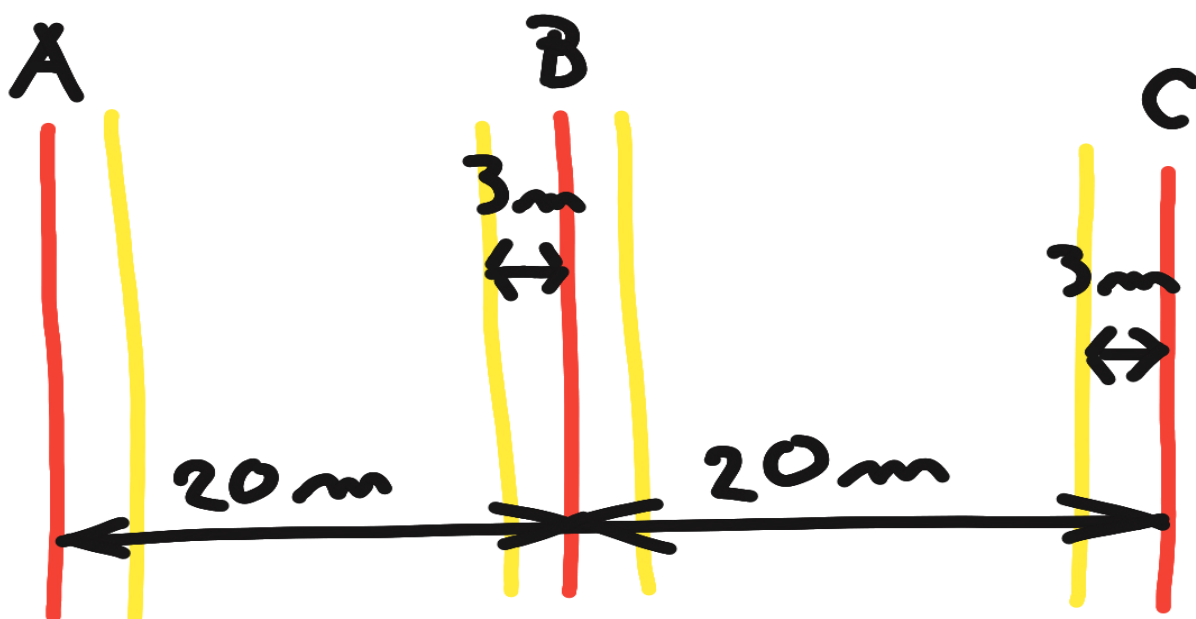
Test je ustvarjen za doseganje maksimalne frekvence srca in maksimalne porabe kisika. Istočasno nam nudi vpogled v anaerobno hitrostno rezervo, v sposobnost regeneracije znotraj kratkih odmorov, v sposobnosti pospeševanja in zaustavljanja ter sposobnost menjav smeri. Končni rezultat je podan kot končna hitrosti (km/h). Končna hitrost (VIFT – Velocity Intermintent Fitness Test) je tudi referenca za oblikovanje intenzivnosti pri visoko intenzivnem intervalnem treningu (HIIT).

Opis testa:

Pri testu se izmenjujeta 30 sekundni tekaški interval in 15 sekundni odmor. Ob vsakem novem intervalu se hitrost teka poveča za 0,5 km/h. Ko merjenec ne more več slediti postavljeni hitrosti, se test prekine in hitrost zadnjega intervala obvelja kot končni rezultat.

Začetek testa je na črti A. Začetna hitrost je 8km/h. Merjenec teče od črte A, mimo črte B, do črte C (noga mora čez črto) in nazaj, tako dokler ne preteče 30sekund. Sledi odmor in nato zopet 30 sekundni tekaški interval. Hitrost teka je definirana z zvočnim signalom, ki se oglasi na vsakih 20m (ob črtah A, B, C). Merjenec nadzira tempo tako, da je ob vsakem signalu čim bližje črti. Ko se hitrost teka povečuje, se tudi signali oglašajo z manjšim časovnim presledkom. Na skici so označena tudi območja tolerance (rumene črte), ta se nahajajo 3m pred glavnimi črtami. Ko merjenec 3 x zapored znotraj posameznega intervala ne ujeme tolerančnega območja se test prekine.

Za zvočni zapis pokliči – Andrej Lukežič Mobile : +386 (0)41 261 637



	<u>slabo</u>	<u>dobro</u>	<u>odlično</u>
ženske	<16km/h	16-18,5km/h	>18,5km/h
moški	<18km/h	18-20,5km/h	>20,5km/h
U16 deklice	<15km/h	15-17,5km/h	>17,5km/h
U16 dečki	<17km/h	17-19,5km/h	>19,5km/h