

Določanje intenzivnosti na osnovi testa 30-15 IFT

trajanje intervala	intenzivnost	čas odmora, počasnega teka	Intenzivnost počasnega teka	dolžina ser.	število ser.	odmor med ser.
30sek	90% VIFT	30sek	40% VIFT	>12min	1-2	3min

Zgornja tabela prikazuje primer intervalnega treninga, kjer hitri intervali trajajo 30 sekund, hitrost teka je 90% hitrosti, ki smo jo dobili na 30/15 IFT testu. Počasni intervali trajajo 30 sekund s hitrostjo 40% testa. Serija traja 12-15minut, izvedemo 1-2 seriji, med serijami je odmor 3 minute.

Primer izračuna za intervale 30sek:

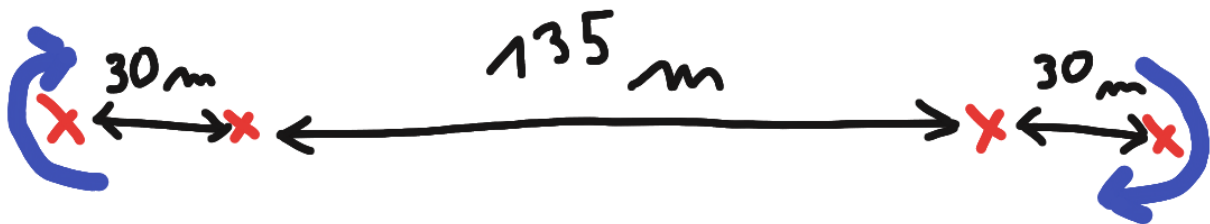
- VIFT = 18km/h (rezultat na testu) -> spremenimo v m/s (delimo s 3,6), dobimo 5m/s

- določimo hitrost teka -> 90% od 5m/s ($0,9 \cdot 5\text{m/s} = 4,5\text{m/s}$)

-> 40% od 5m/s ($0,4 \cdot 5\text{m/s} = 2\text{m/s}$)

- določimo razdaljo -> $s = v \cdot t$ -> $s_1 = 4,5\text{m/s} \cdot 30\text{sek}$ -> $s_1 = 135\text{m}$

-> $s_2 = 2\text{m/s} \cdot 30\text{sek}$ -> $s_2 = 60\text{m}$



trajanje intervala	intenzivnost	čas odmora, počasnega teka	Intenzivnost počasnega teka	dolžina ser.	število ser.	odmor med ser.
15sek	95% VIFT	15sek	25% VIFT	7min	2	6-7min
10sek	110% VIFT	20sek	pasivni	10min	1-2	6-7min

Intervalna treninga 15/15 in 10/20 sta zaradi nizkih laktatov primerna tudi za mlajše kategorije. Zaradi izredne učinkovitosti pri izboljševanju porabe kisika, in šibkega negativnega vpliva na ostale sposobnosti, lahko obe metodi združimo s treningom moči, na koncu enote (samo eno serijo). Izvedemo jih 3-4 tedensko, v jesenskem obdobju lahko kombiniramo tudi z ostalimi metodami HIIT: npr.: (2 x obhodna vadba) + (1 x 10/20) ali (2 x 15/15) + (60+60, 95%V6min). Ko začne vadba na snegu je potrebno intervalne treninge podrediti količinam in intenzivnostim dela na snegu.