

## Določanje intenzivnosti na osnovi testa 6min

- Vadeči izmenično izvajajo hitre in počasne teke.
- Trajanje in hitrost hitrih intervalov:

30 sekundni intervali, 100% V6min (enaka hitrost kot na 6 minutnem testu)

45sek, 97,5% V6min

60sek, 95% V6min

- Trajanje počasnih intervalov je enako kot pri hitrih, hitrost je polovična (razdalja je polovična).
- Cikel počasnega in hitrega teka se ponovi pri 30sek 15 krat, pri 45sek 12 krat, pri 60sek 10krat.

$(30+30) \times 15$ , 100% V6min

$(45+45) \times 12$ , 97,5% V6min

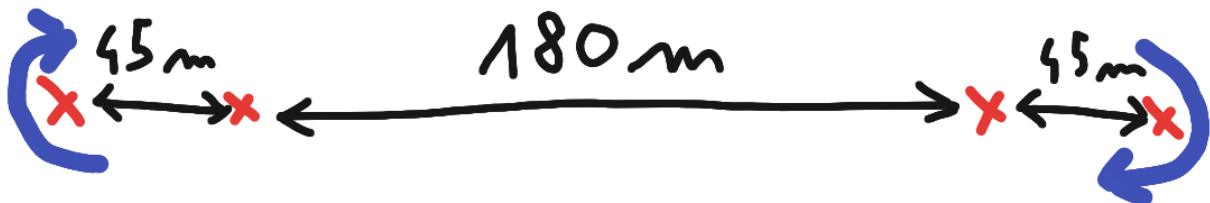
$(60+60) \times 10$ , 95% V6min

Primer izračuna za intervale 45sek: V6min = 4m/s (rezultat pridobljen na testu 6min)

$$s = v * t$$

$$s = 4\text{m/s} * 45\text{s}$$

$$s = 180\text{m}$$



- Pomembno je, da se test 6min in intervalna vadba izvajata na podobni podlagi.
- 30sek intervali so primernejši v prvi polovici poletja, 60sek intervali so smiselni konec poletja in v jesenskem obdobju.
- 30sek intervale izvajamo 3-4 krat tedensko, 60sek intervale 1-2 x tedensko, v jesenskem obdobju je smiselna kombinacija znotraj tedenskega cikla npr.: 2 x 30sek + 1 x 60sek (3 enote na teden) ali 1 x 45sek + 1 x 60sek (dve enoti na teden).
- Ko začne vadba na snegu je potrebno intervalne treninge podrediti količinam in intenzivnostim dela na snegu.