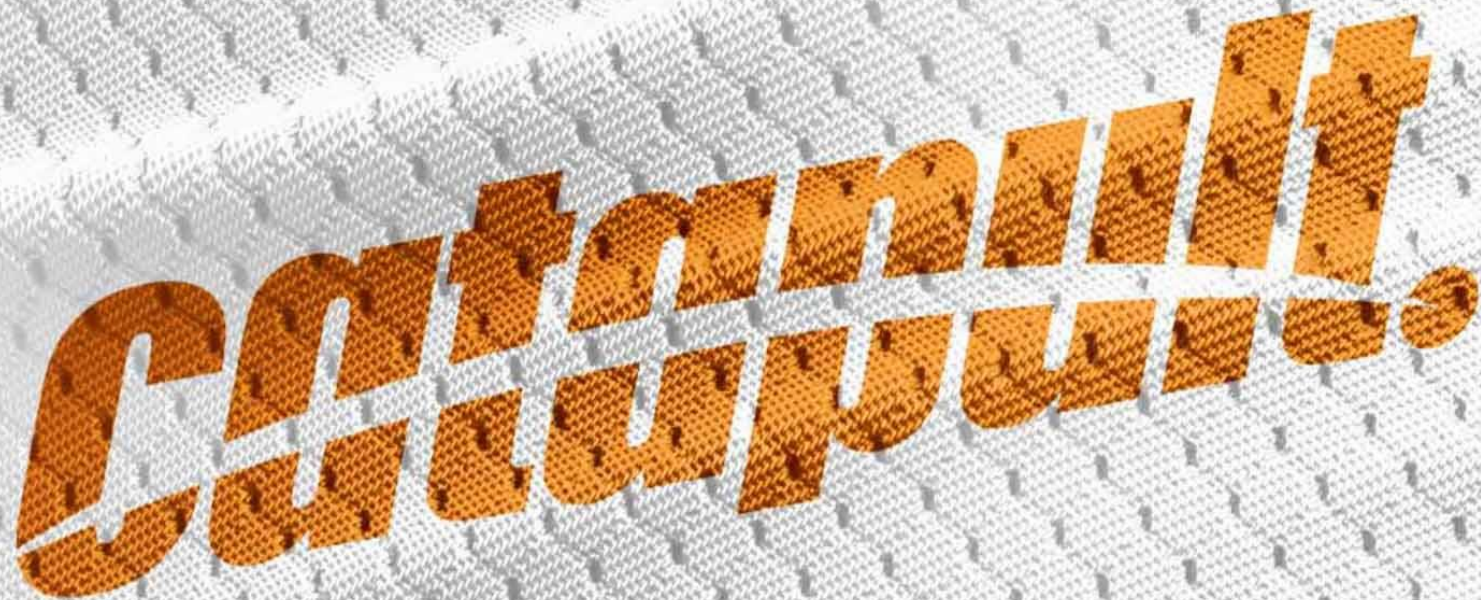
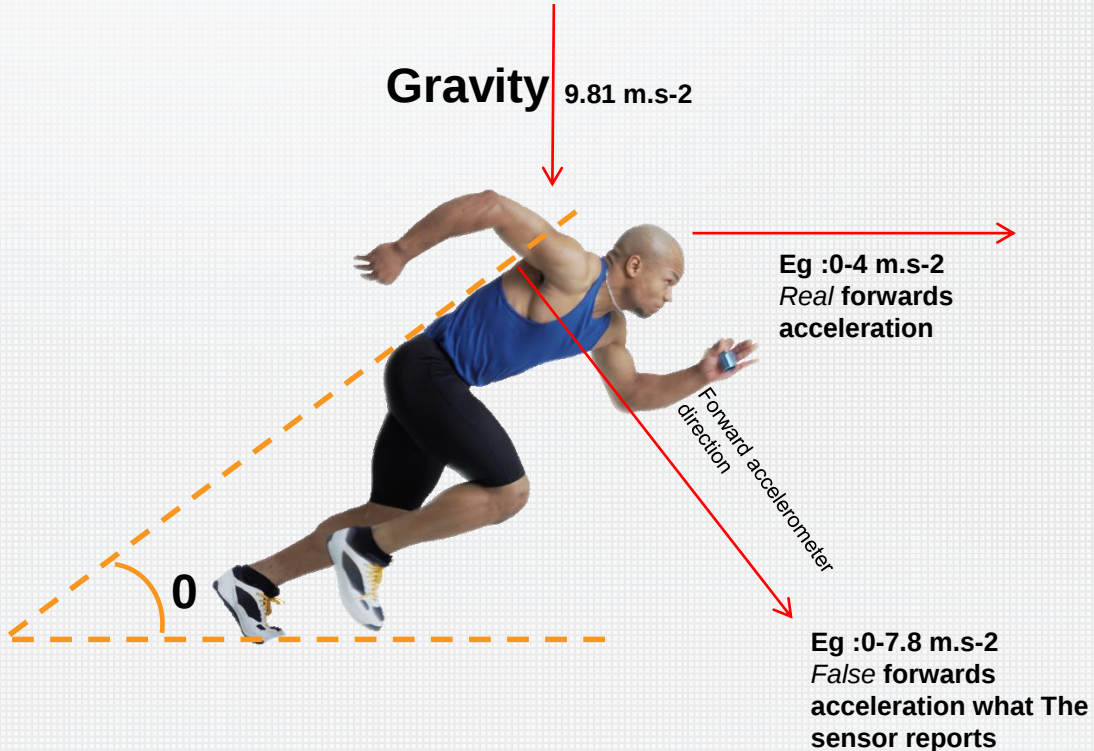




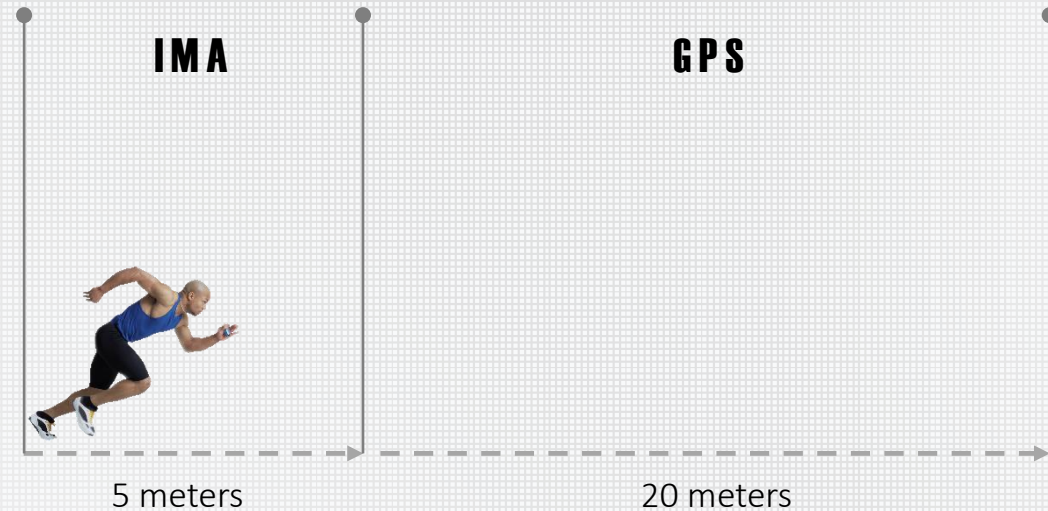
KÖZÉPHALADÓ TRÉNING (2017.11.16)

MIKROMOZGÁSOK (IMA)



Az IMA a **robbanékony mozgások** mérésére szolgál.
A gyors és rövid idejű mozgások GPS-szel nem követhetők.
A 100Hz-es gyorsulásmérőből származó adatokat alakítja jól értelmezhető információvá:

- gyorsulás, lassulás, jobb-bal irányváltás, felugrás;
- alacsony, közepes és magas intenzitási tartományban.



ELEMZÉSI SZEMPONTOK

Mennyi munkát végeztünk el?

VOLUMEN

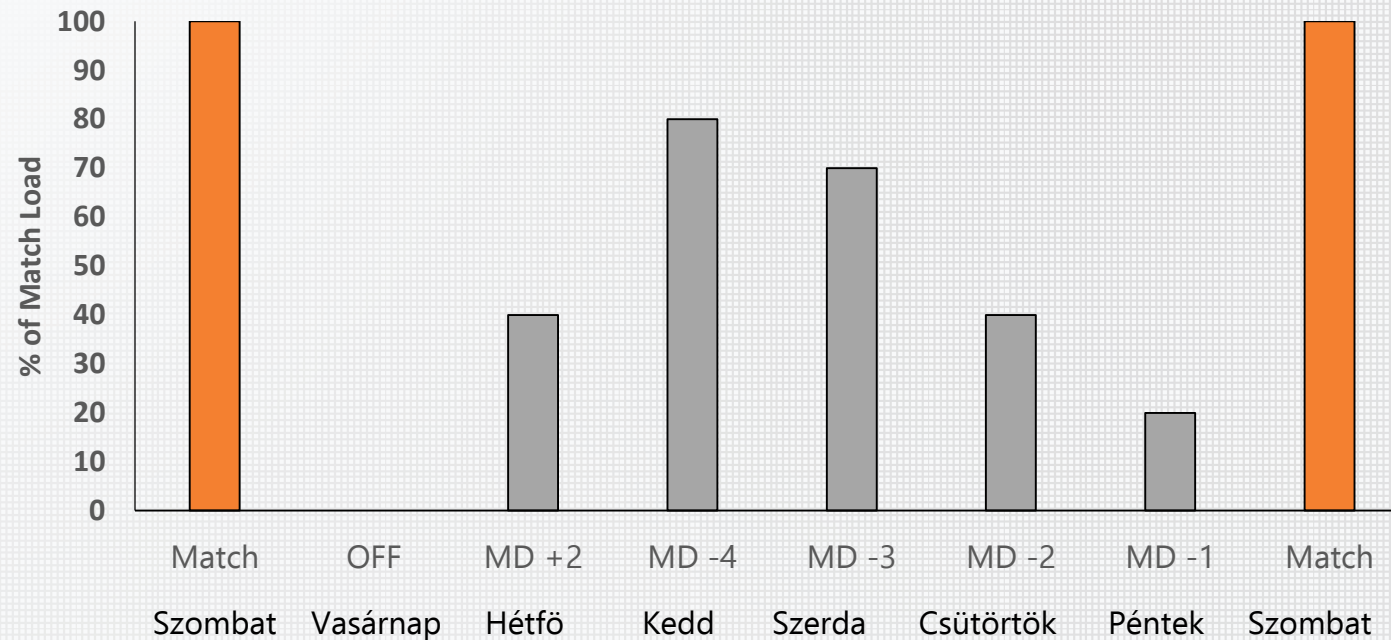
Milyen intenzíven dolgoztunk?

INTENZITÁS

AZ ADATOK CSOPORTOSÍTÁSA

<i>catapult.</i>	KÜLSŐ TERHELÉS	BELSŐ TERHELÉS
VOLUMEN	- Összes megtett táv - Összes PlayerLoad	- HR index (súlyozott pulzusteljesítmény)
INTENZITÁS	- Egy perc alatt átlagosan megtett táv (méter/perc) - Magas intenzitású futás mennyisége (méter)	- HR index / perc - Anaerob zónában (egyéni max.pulzus 85%-a felett) töltött idő (perc)

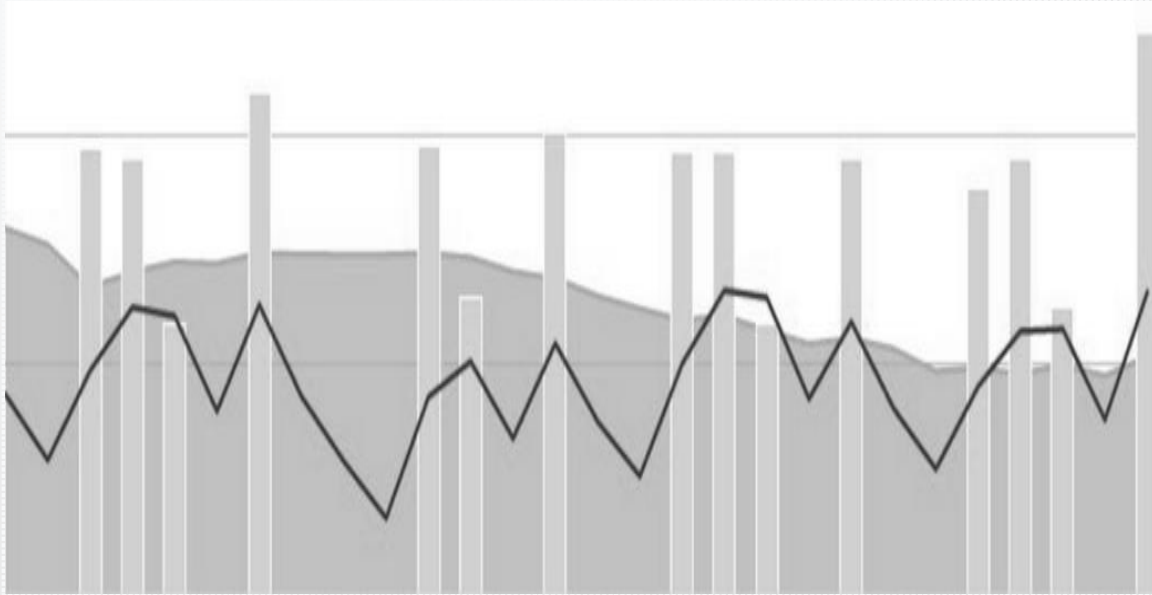
MIKROCIKLUSON BELÜLI PERIODIZÁCIÓ



A mérkőzésen mért adatokat 100%-nak véve, annak függvényében határozzuk meg a többi nap terhelésmennyiségét.

Jelmagyarázat: MD+2,+3,+4 = meccs utáni 2., 3., 4. nap; MD-2,-1= meccs előtt 2 nappal és 1 nappal; OFF: pihenőnap

AKUT-KRÓNIKUS TERHELÉSI ARÁNY („AKTA”)



Az elmúlt 28 nap (HAVI) és az elmúlt 7 nap (HETI) terhelésének mennyiségét arányítja egymáshoz EGY kiválasztott paraméter alapján.

0.8-nál alacsonyabb érték – ALULEDZÉS

1.4-nél magasabb érték – TÚLEDZÉS KOCKÁZATA

0.8 – 1.4 között – OPTIMÁLIS TERHELÉS

