Triathlonowe Środki Treningowe DELF

Nr	Symbol	Jednostka		Opis środka treningowego	
1	SPP	km	min	"Spacer pływacki" - rozgrzewka, pływanie w przerwach interwałów, po intensywnej części treningu, zawodach. HR < 65% HR maxP	Pływackie Środki Treningowe
2	TechP	km	min	Technika pływania. HR: bez określania	
3	WP 1	km	min	Wytrzymałość pływacka w pierwszym zakresie intensywności HR < 70% HR maxP	
4	WP 2	km	min	Wytrzymałość pływacka w drugim zakresie intensywności HR: 70 - 85% HR maxP	
5	WP 3	km	min	Wytrzymałość pływacka w trzecim zakresie intensywności HR < 70% HR maxP	
6	IntP 10'	km	min	Interwał pływacki o czasie trwania wysiłku 5 do 10 minut HR: 90 - 95% HR maxP	
7	IntP 5'	km	min	Interwał pływacki o czasie trwania wysiłku 1 do 5 minut HR: 90 - 100% HR maxP	
8	IntP 1'	km	min	Interwał pływacki o czasie trwania wysiłku do 1 minuty HR: bez określania	
9	SP	km	min	Siła pływacka - łapki, inne	
10	StrP	km	min	Starty w zawodach - pływanie	
11	SPR	km	min	"Spacer rowerowy",- rozgrzewka, jazda w przerwach interwałów, po intensywnej części treningu, zawodach. HR < 65% HR max	Rowerowe Środki Treningowe
12	WR 1	km	min	Wytrzymałość rowerowa w pierwszym zakresie intensywności HR < 70% HR maxR	
13	WR 2	km	min	Wytrzymałość rowerowa w drugim zakresie intensywności HR: 70 - 85% HR maxR	
14	WR 3	km	min	Wytrzymałość rowerowa w trzecim zakresie intensywności HR: 85 - 90% HR maxR	
15	IntR 10'	km	min	Interwał rowerowy o czasie trwania wysiłku 5 do 10 minut HR: 90 - 95% HR maxR	
16	IntR 5'	km	min	Interwał rowerowy o czasie trwania wysiłku 1 do 5 minut HR: 90 - 100% HR maxR	
17	IntR 1'	km	min	Interwał rowerowy o czasie trwania wysiłku do 1 minuty HR: bez określania	
18	SR	km	min	Siła rowerowa - podjazdy	
19	StrR	km	min	Starty w zawodach - rower	
20	TR	km	min	Lekki bieg - wykonywany w czasie rozgrzewki, w przerwach interwałów, po zawodach, po treningach rowerowych. HR < 65% HR max	Biegowe Środki Treningowe
21	WB 1	km	min	Wytrzymałość biegowa w pierwszym zakresie intensywności HR < 70% HR maxB	
22	WB 2	km	min	Wytrzymałość biegowa w drugim zakresie intensywności HR: 70 - 85% HR maxB	
23	WB 3	km	min	Wytrzymałość biegowa w trzecim zakresie intensywności HR < 70% HR maxB	
24	IntB 10'	km	min	Interwał biegowy o czasie trwania wysiłku 5 do 10 minut HR: 90 - 95% HR maxB	
25	IntB 5'	km	min	Interwał biegowy o czasie trwania wysiłku 1 do 5 minut HR: 90 - 100% HR maxB	
26	IntB 1'	km	min	Interwał biegowy o czasie trwania wysiłku do 1 minutyHR: bez określania	
27	SbA	km	min	Siła biegowa ogólna: skipy, wielo-skoki, podskoki, wyskoki na dystansie	
28	SbS	km	min	Siła biegowa specjalistyczna, w tym podbiegi i ćwiczenia na płotkach	
29	StrB	km	min	Starty w zawodach - bieg	
30	ĆwS	Ilość pwt.	min	Ćw. siłowe specjalne: z gryfem, innymi przyrządami, na drabinkach, drążku, bez żadnego sprzętu, "pompki" itp.	Ogólne ŚT
31	Gry	minuty		Koszykówka, siatkówka, piłka nożna, inne gry i zabawy	
32	Gmn	minuty		Ćwiczenia gibkościowe i sprawności wszechstronnej	
33	SU	minuty		Dwu, trzykrotne przebywanie w pomieszczeniu o temperaturze 100 +/- 10 stopni Celsjusza z przerwą równą czasowi przebywania w saunie	

Autor: Marek Sanecki