

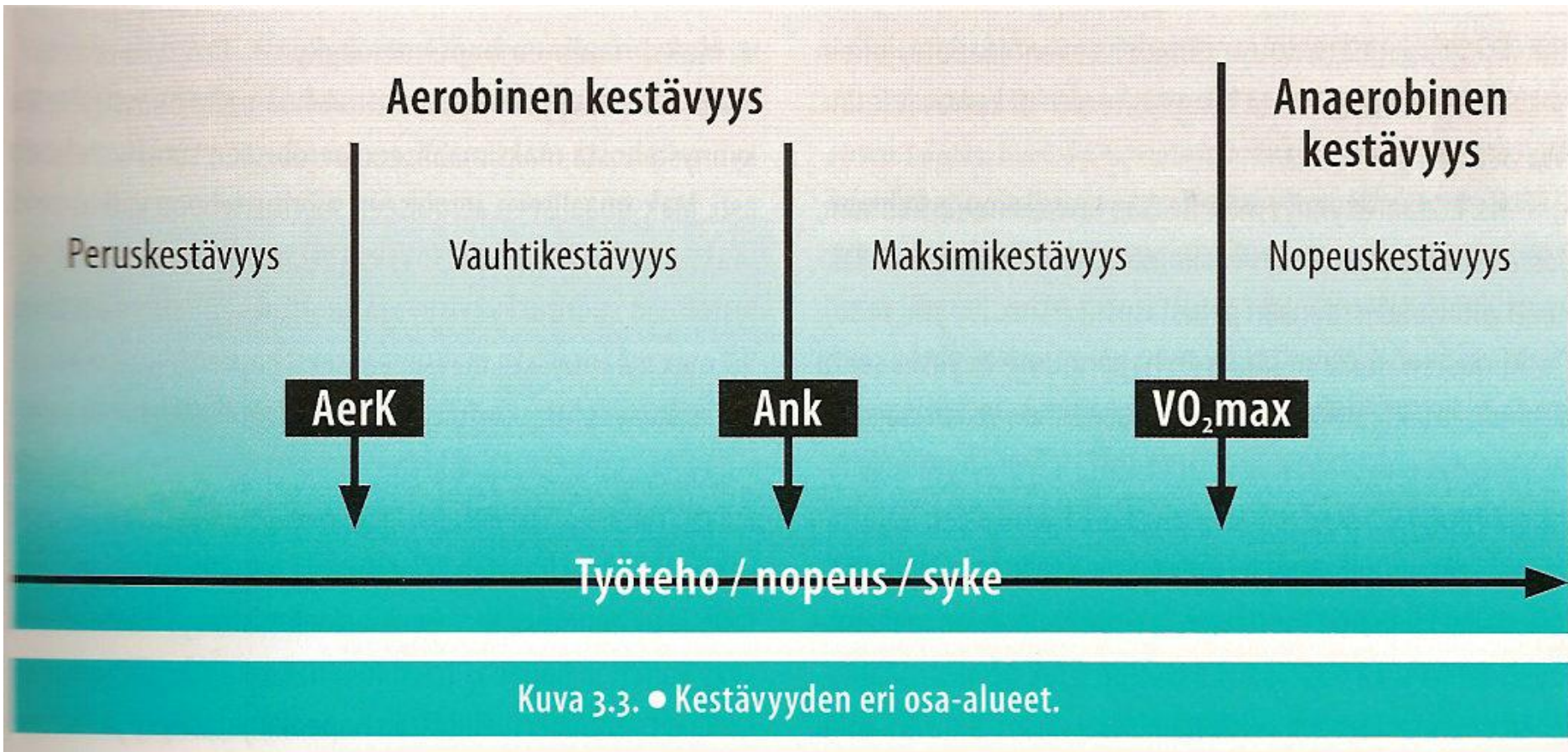
Tasotestin analysointi

SSL

11.11.2010

Tampere

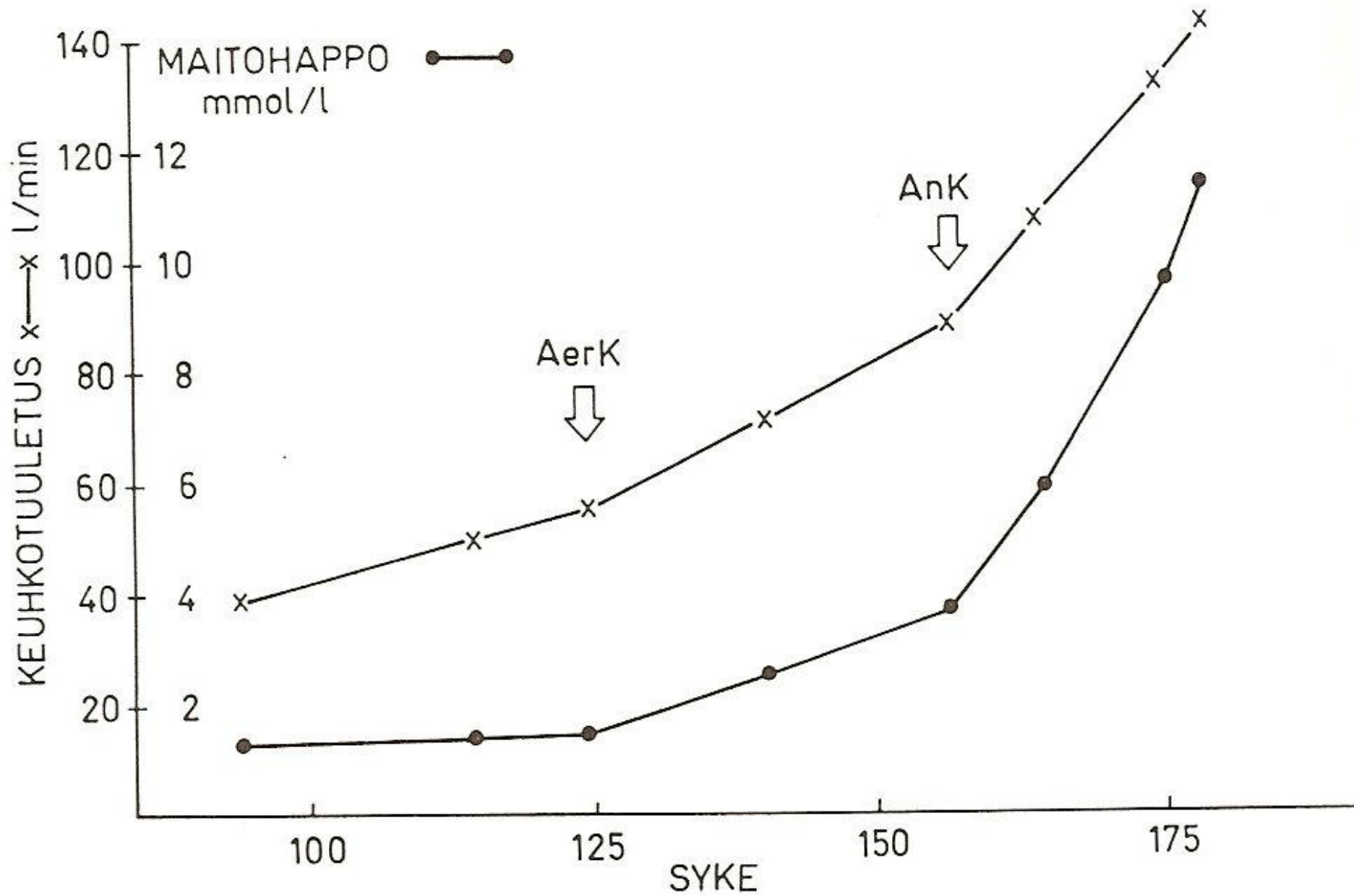
Juha Taini



Lähde: Kuntotestauksen käsikirja, 2004.

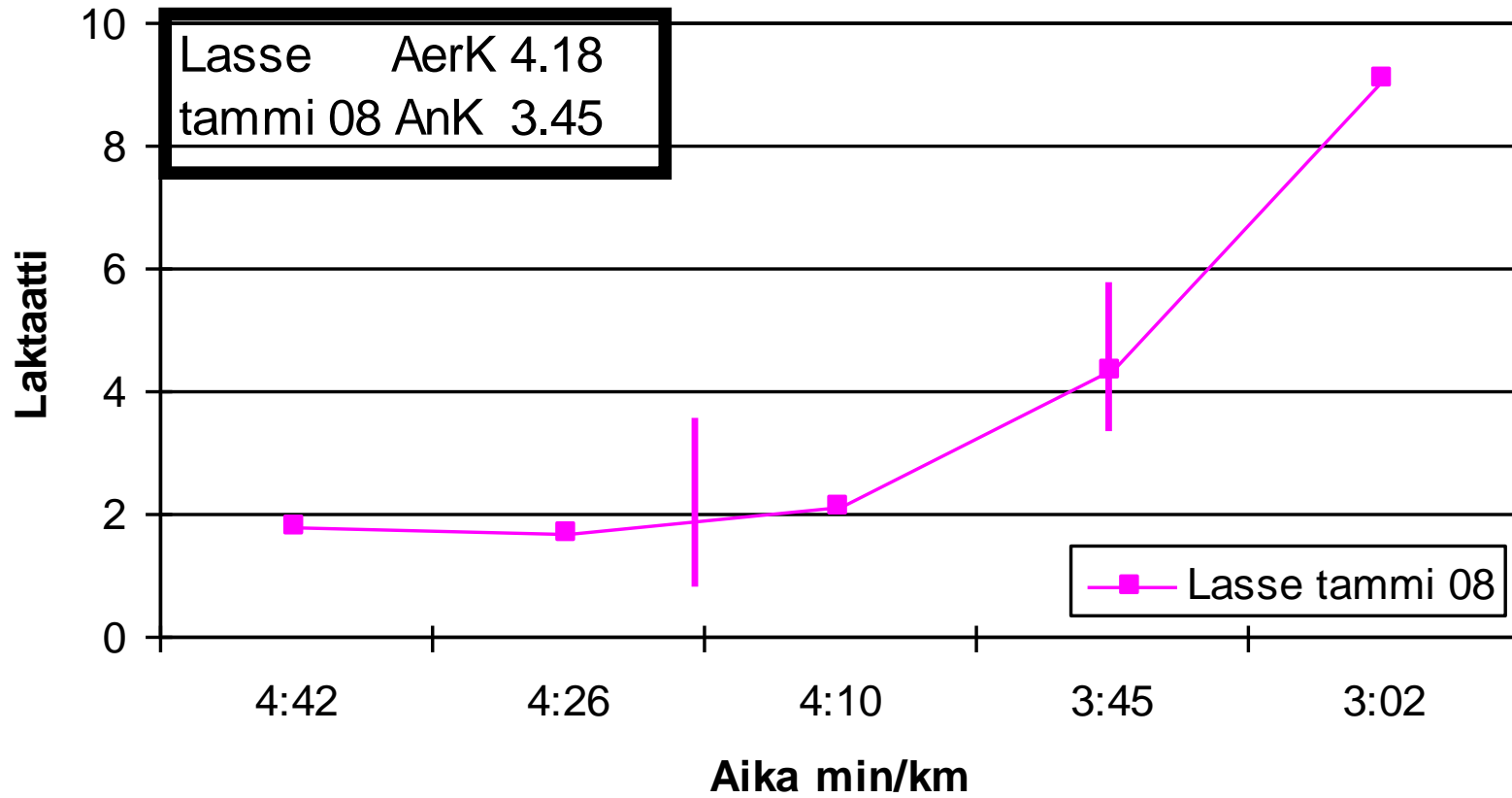
MÄÄRITYS

- **AEROBINEN KYNNYS**
 - Korkein kuormituksen taso, jolla veren LA-pitoisuus pysyy lepotasolla
- **ANAEROBINEN KYNNYS**
 - Korkein kuormituksen taso, jolla veren LA-pitoisuus ei vielä nouse jatkuvasti

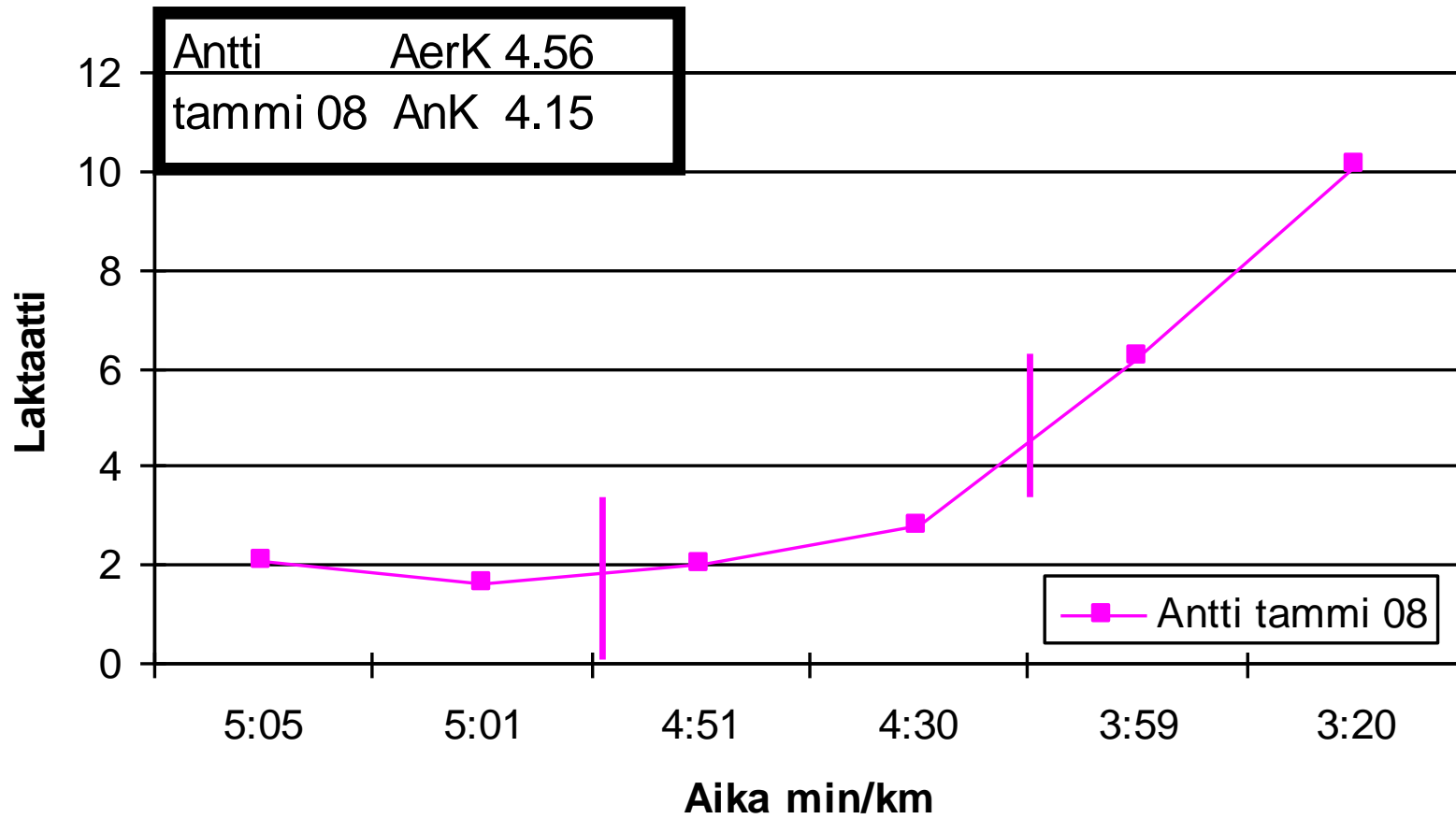


Lähde: Sykettä ladulle, 1985. Kantola, H & Rusko, H.

Lasse Tammikuu 08



Antti Tammikuu 08



MIEHET:

	1	2	3	4	5
aerob. kynnys	<5.00	5.00	4.30	■ 4.15	>4.00
anaerob. kynnys	<4.00	4.00	■ 3.45	3.30	>3.20
max vauhti	<3.20	3.20	3.10	■ 3.00	>2.50
hapenotto (mitattu)	<63	63	68	73	>78

MIEHET:

aerob. kynnys

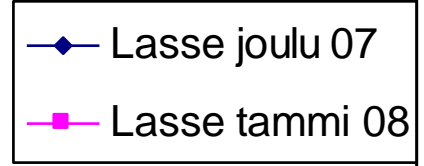
anaerob. kynnys

max vauhti

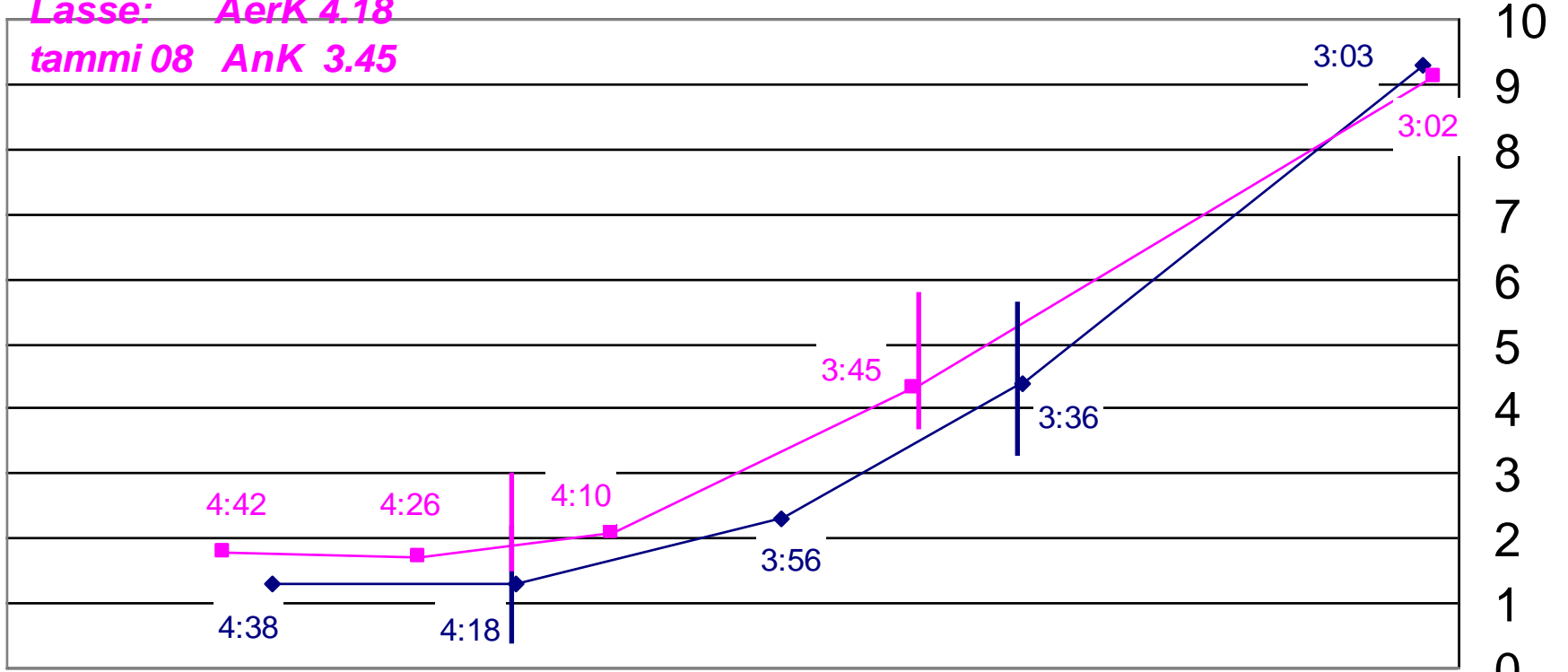
hapenotto (mitattu)

	1	2	3	4	5
min/km	<5.00	5.00	4.30	4.15	>4.00
min/km	<4.00	4.00	3.45	3.30	>3.20
min/km	<3.20	3.20	3.10	3.00	>2.50
ml/kg/min	<63	63	68	73	>78

Testivertailu joulu 07 - tammi 08



Lasse: AerK 4.18
joulu 07 AnK 3.38
Lasse: AerK 4.18
tammi 08 AnK 3.45



Laktaatti

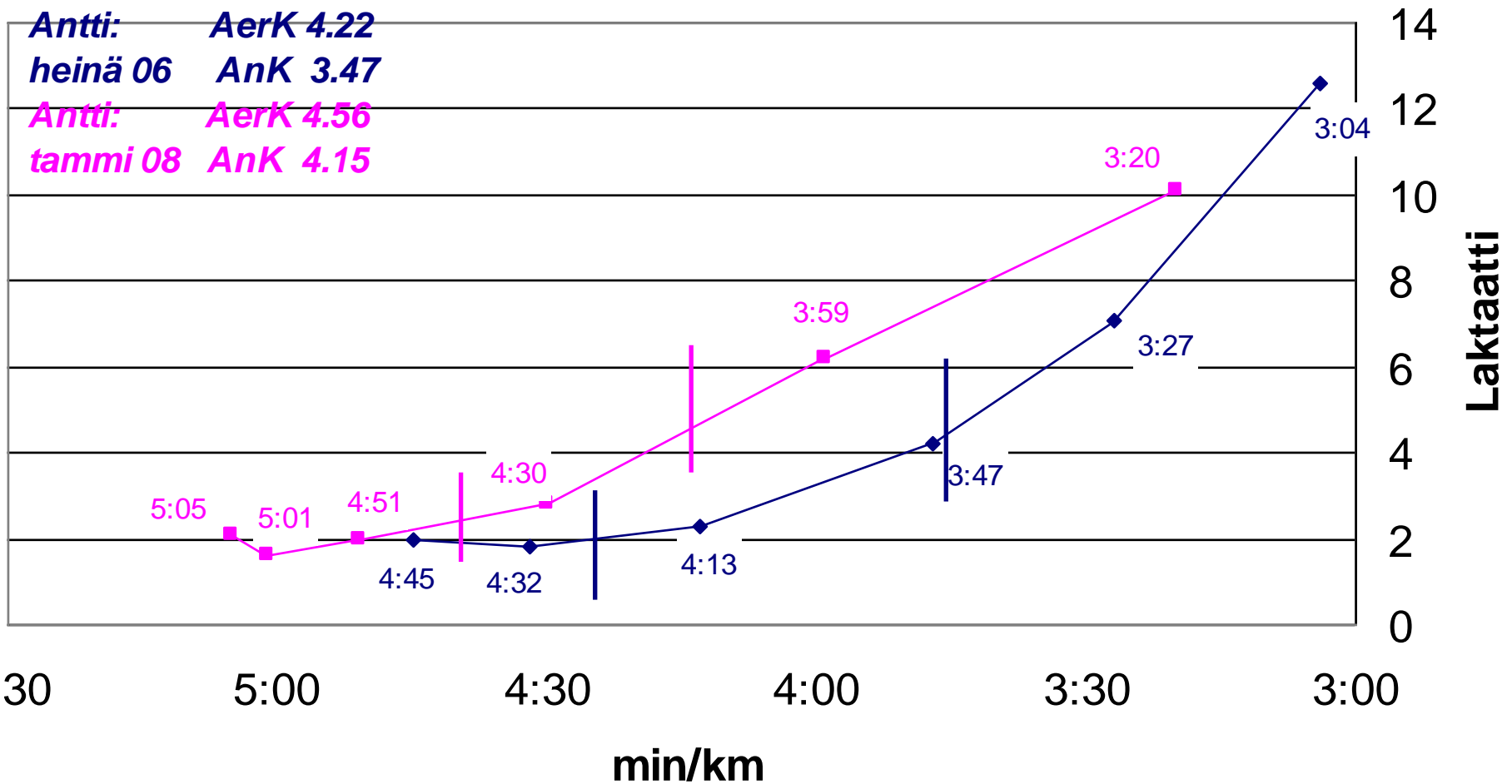
5:00 4:30 4:00 3:30 3:00

min/km

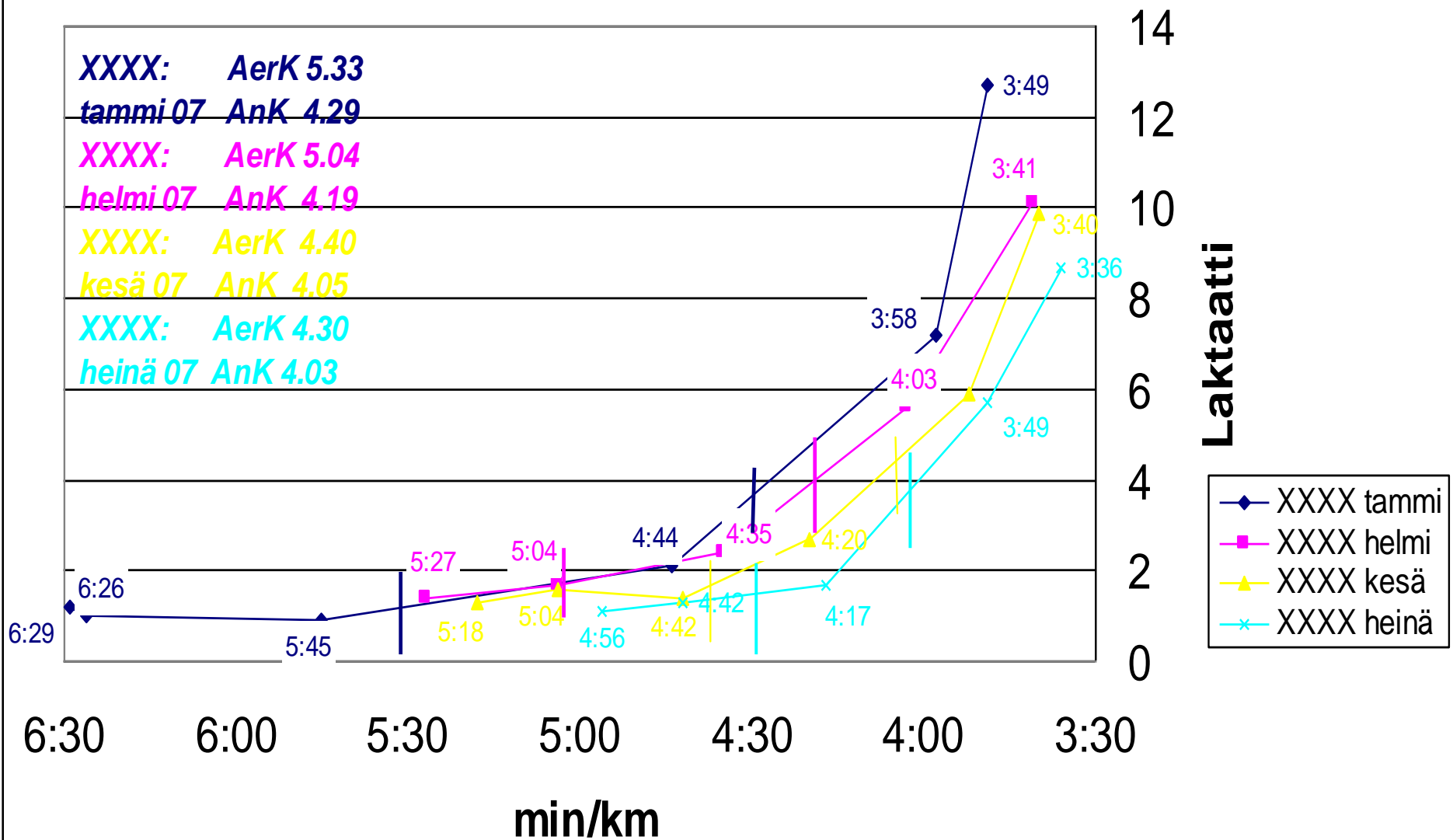
Testivertailu joulu 07 - tammi 08

◆ Antti heinä 06
■ Antti tammi 08

Antti: **AerK 4.22**
heinä 06 **AnK 3.47**
Antti: **AerK 4.56**
tammi 08 **AnK 4.15**



Testivertailu tammi-heinä



Huomioitavaa testaajalle

- Tulokset ovat luottamuksellisia -> lähetä tulokset vain urheilijalle ja valmentajalle
- Tulokset on hyvä käydä perusteet selvittäen läpi urheilijalle
- Älä testaa sairaita
- Vakioi olosuhteet
- Vakioi testiin valmistautuminen -> ruokailu ja edellisten päivien harjoittelu

Kuntotestauksen käsikirja

- Erilaiset kuntotestit
- Ohjeet ja määritykset testien analysointiin
- Viitearvotaulukot

Kuntotestauksen käsikirja:

Keskinen, Häkkinen, Kallinen 2004