

Univerza v *Ljubljani*
Fakulteta *za šport*



UNIVERZA V LJUBLJANI
FAKULTETA ZA ŠPORT
INŠTITUT ZA ŠPORT

REZULTATI MERITEV
ERGOMETER (Iztok Čop - POLET)

Kraj meritve: Ljubljana

Datum meritve: februar in marec 2010

Janez Novak

Meritev in obdelava:
Stanko Štuhec, Rok Vertič

Ljubljana, 26. 3. 2010

datum testa	ime in priimek	mirovanje		I. obremenitev 5:00				II. obremenitev 5:00				III. obremenitev 4:00								
		pulz	lak-tati	pulz med obr.	čas	moč (w)	metri	lak-tati	pulz pred obr.	pulz med obr.	čas	moč (w)	metri	lak-tati	pulz pred obr.	pulz med obr.	čas	moč (w)	metri	lak-tati
16. 2. 2010	Janez Novak	62	1,3	132	02:15,3	141	1109	2,3	99	136	02:14,9	143	1112	2,0	99	144	02:09,7	160	925	2,0
23. 3. 2010	Janez Novak	65	1,3	150	02:05,0	179	1200	2,3	111	152	02:05,0	179	1200	2,0	111	161	02:00,0	203	1000	2,0

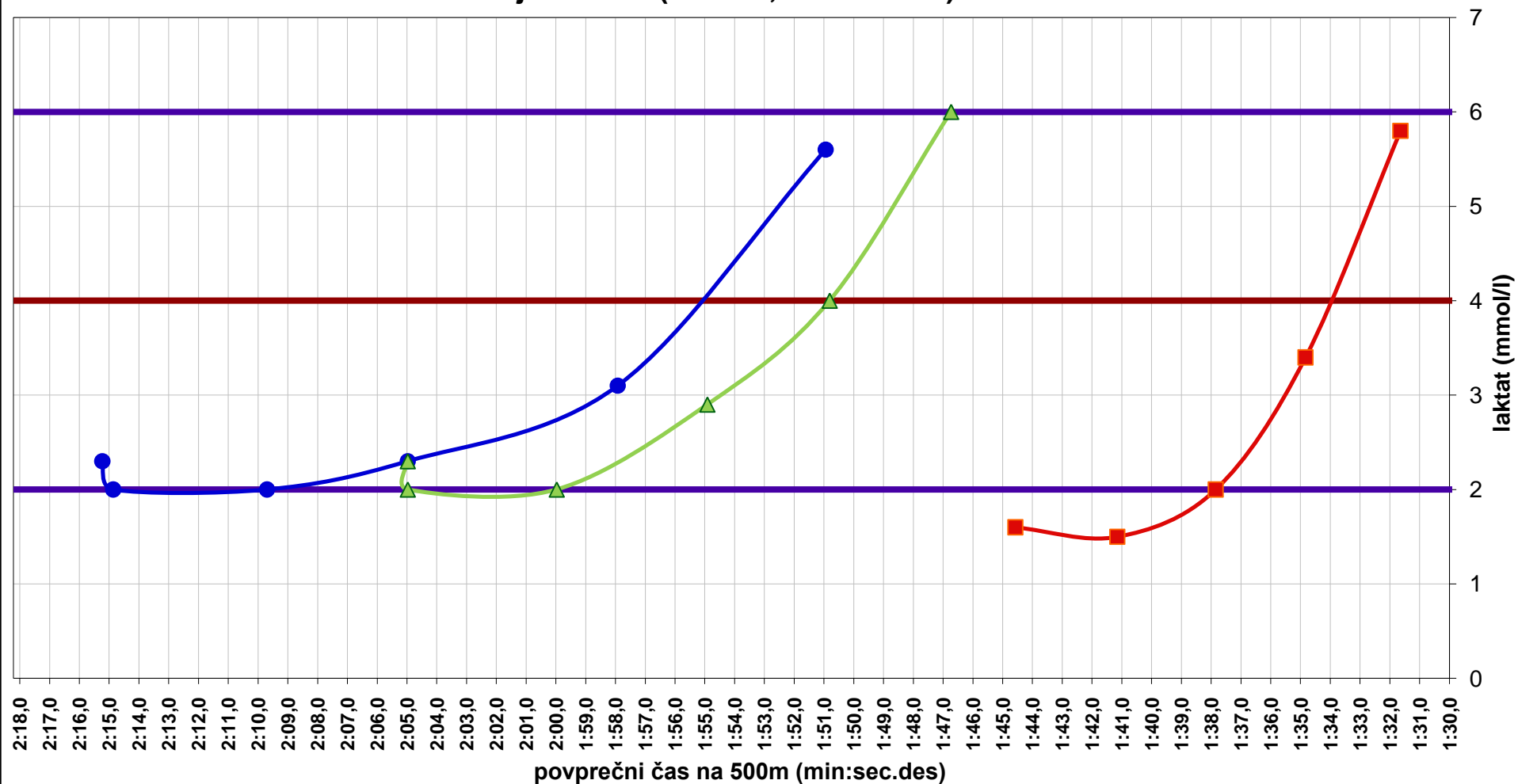
obdelava: Stanko Štuhec in Rok Vertič

Datum: **februar in marec 2010**

Kraj: **Ljubljana**

IV. obremenitev 4:00						V. obremenitev 3:00						VI. obremenitev 3:00						pulz po 5. obremenitvah					skupni metri	napredok v m (%)	povprečna moč (w)	napredok v w (%)
pulz pred obr.	pulz med obr.	čas	moč (w)	metri	lak-tati	pulz pred obr.	pulz med obr.	čas	moč (w)	metri	lak-tati	pulz pred obr.	pulz med obr.	čas	moč (w)	metri	lak-tati	1	2	3	4	5				
100	154	02:05,0	179	960	2,3	110	166	01:58,0	213	763	3,1	122	181	01:51,0	256	811	5,6	126	104	102	93	93	5680	0,0	182	0,0
119	172	01:54,9	230	1044	2,9	126	178	01:50,8	257	812	4,0	134	182	01:46,8	288	843	6,0	130	106	106	97	100	6099	7,4	223	22,3

Primerjava testa (februar, marec 2010) - Janez Novak

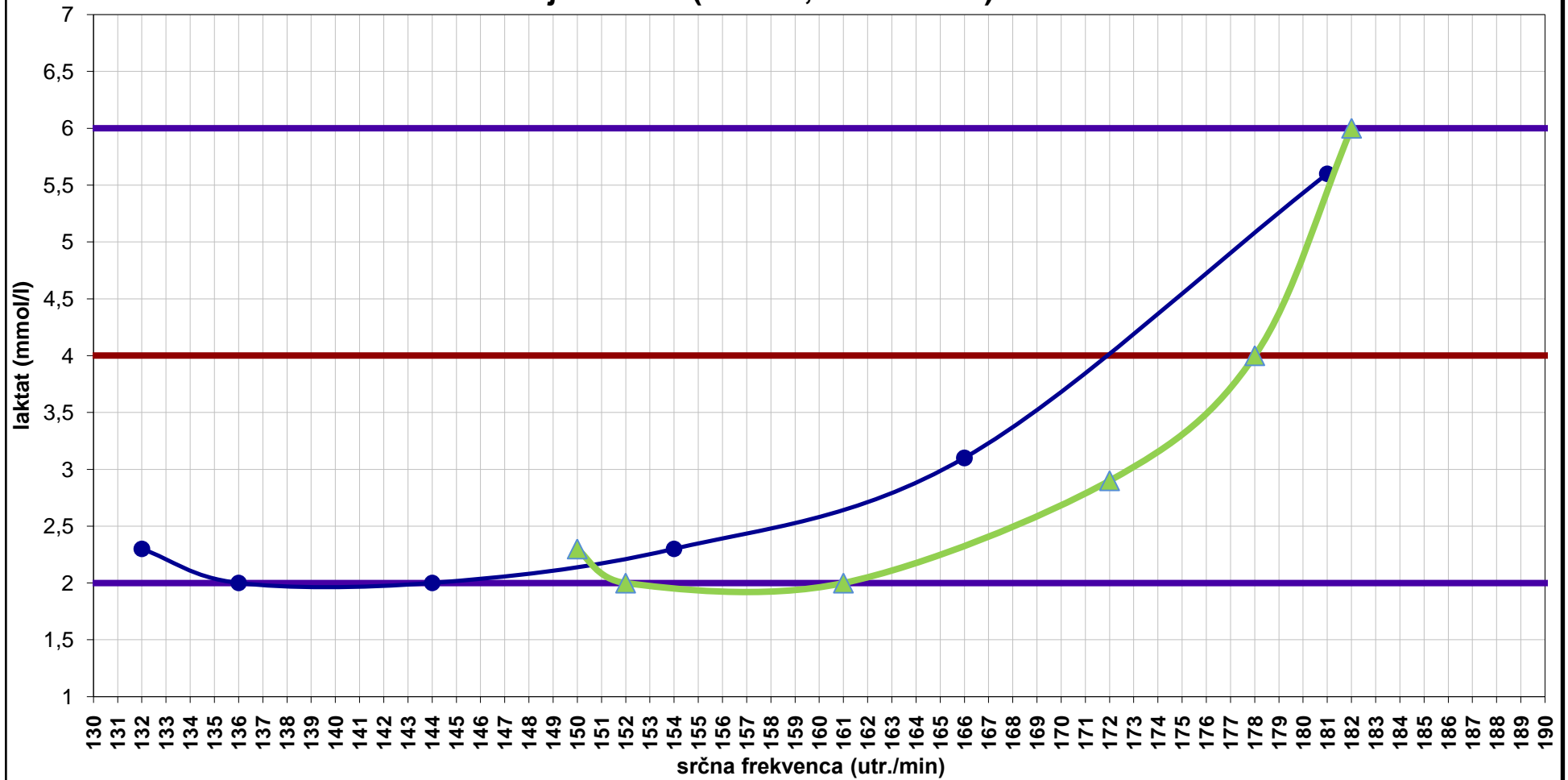


● 16. 2. 2010 Janez Novak

▲ 23. 3. 2010 Janez Novak

■ Iztok Čop

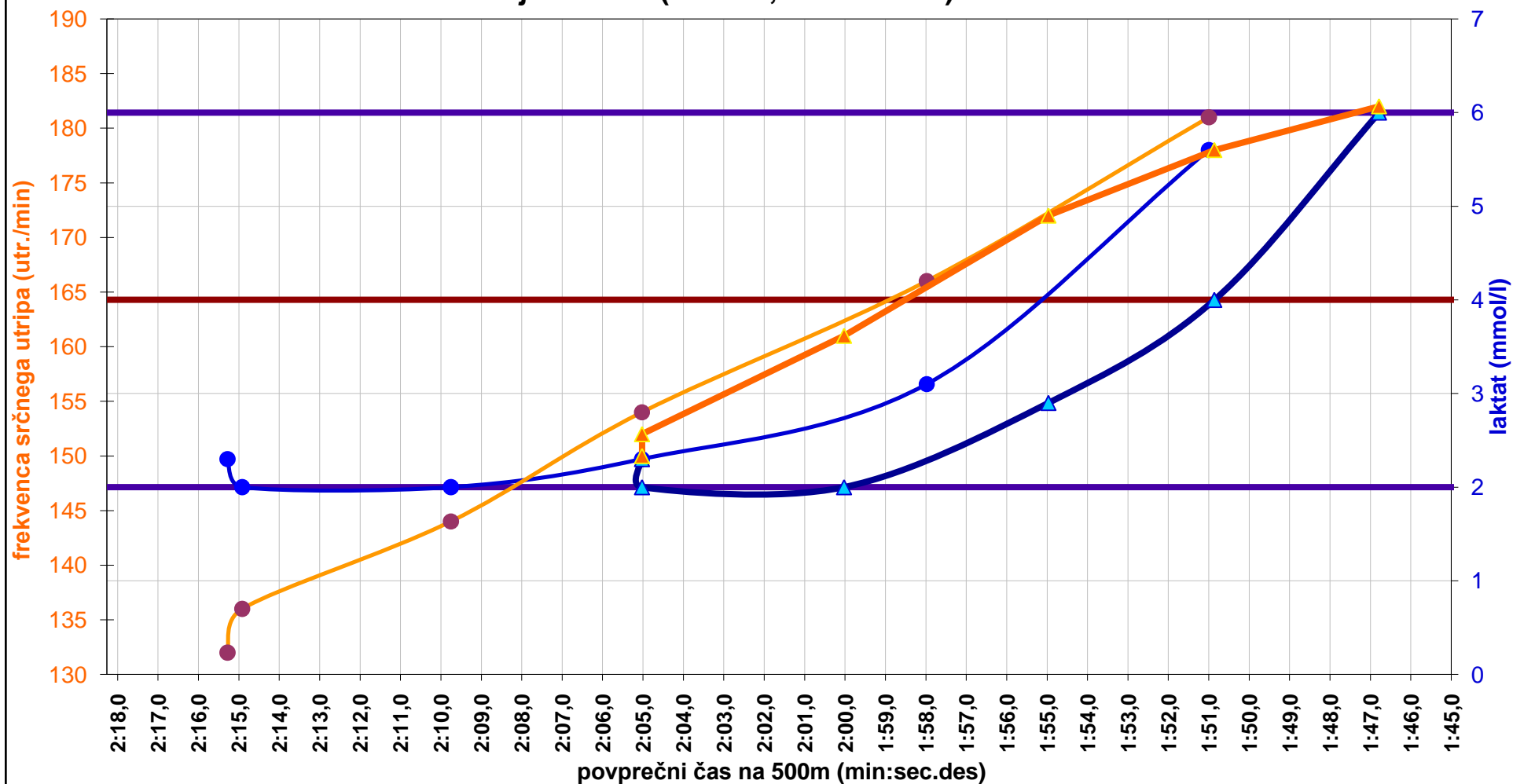
Primerjava testa (februar, marec 2010) - Janez Novak



● 16. 2. 2010 Janez Novak

▲ 23. 3. 2010 Janez Novak

Primerjava testa (februar, marec 2010) - Janez Novak



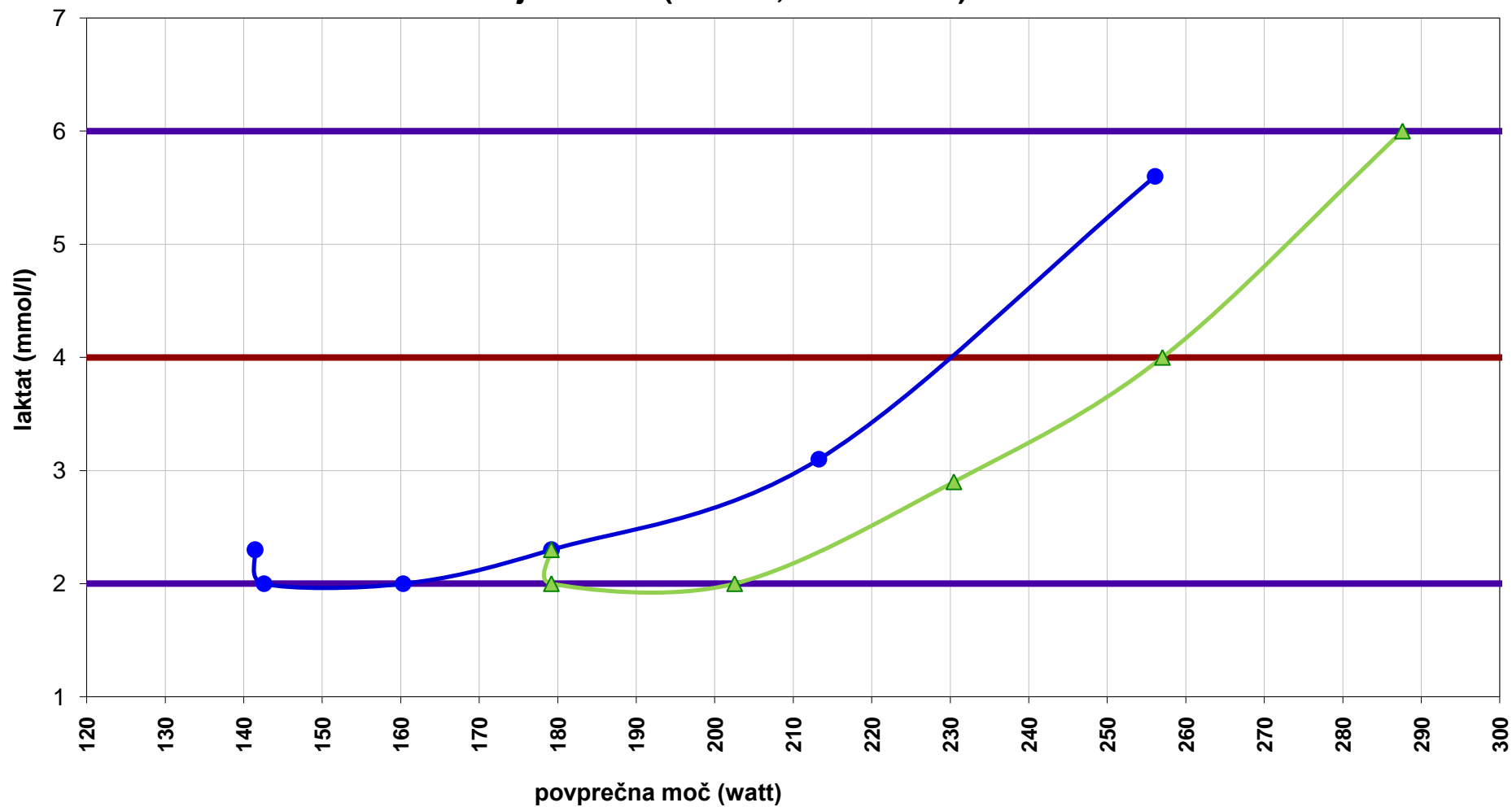
● 16. 2. 2010 Janez Novak

▲ 23. 3. 2010 Janez Novak

● 16. 2. 2010 Janez Novak

▲ 23. 3. 2010 Janez Novak

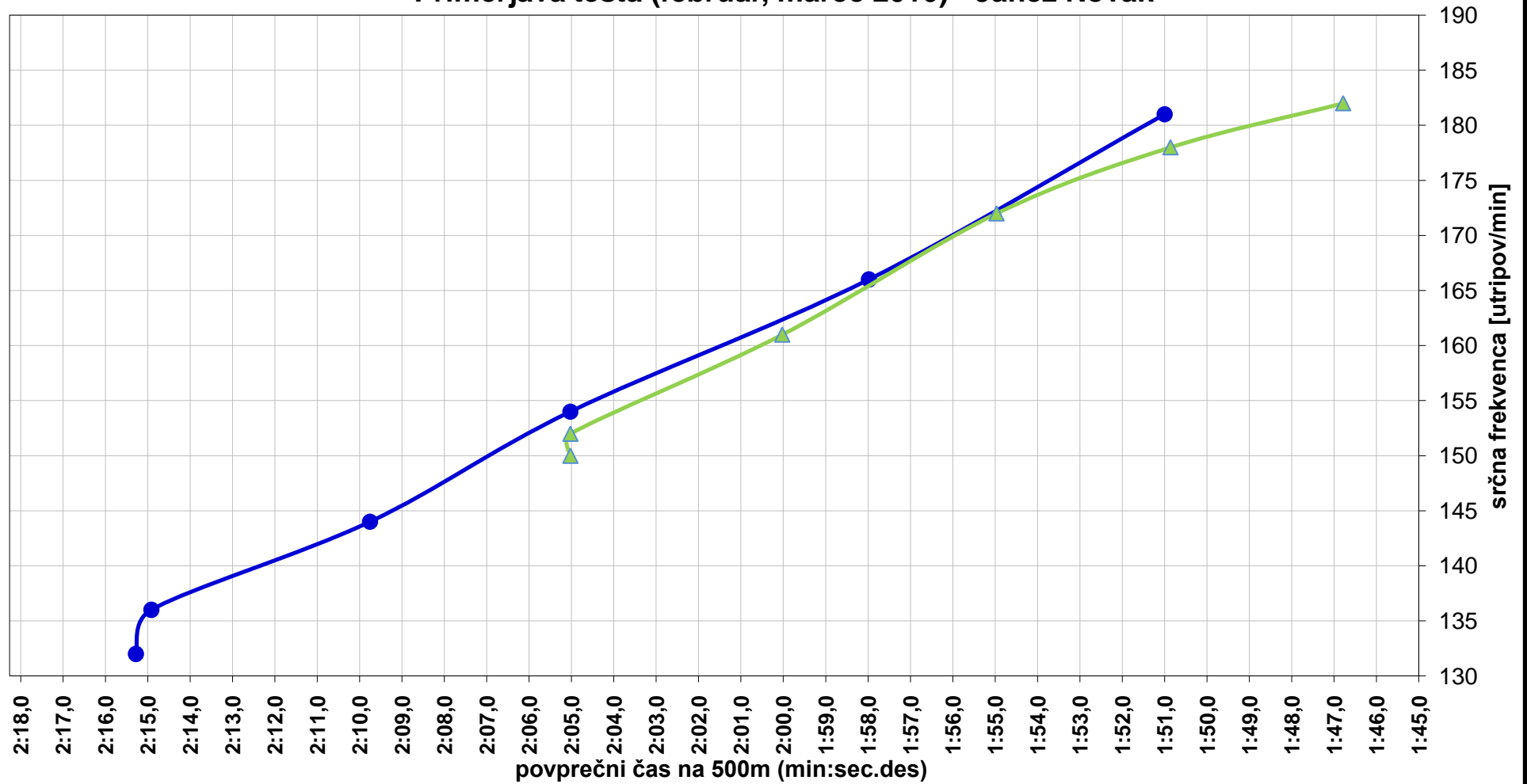
Primerjava testa (februar, marec 2010) - Janez Novak



● 16. 2. 2010 Janez Novak

▲ 23. 3. 2010 Janez Novak

Primerjava testa (februar, marec 2010) - Janez Novak



● 16. 2. 2010 Janez Novak

▲ 23. 3. 2010 Janez Novak

Ime testa: **ErgoBled - Iztok Čop**

Datum: **februar in marec**
Kraj: **Ljubljana**

datum testa	ime in priimek	mirovanje		I. obremenitev 5:00			II. obremenitev 5:00			III. obremenitev 4:00			IV. obremenitev 4:00			V. obremenitev 3:00			VI. obremenitev 3:00			pulz po 5. obremenitvah					skupni metri	napredek v m (%)											
		pulz	lak-tati	pulz med obr.	čas	metri	lak-tati	pulz pred obr.	pulz med obr.	čas	metri	lak-tati	pulz pred obr.	pulz med obr.	čas	metri	lak-tati	pulz pred obr.	pulz med obr.	čas	metri	lak-tati	pulz pred obr.	pulz med obr.	čas	metri			lak-tati	1	2	3	4	5					
16. 2. 2010	Janez Novak	62	1,3	132	02:15,3	1109	2,3	99	136	02:14,9	1112	2,0	99	144	02:09,7	925	2,0	100	154	02:05,0	960	2,3	110	166	01:58,0	763	3,1	122	181	01:51,0	811	5,6	126	104	102	93	93	5680	0,0
23. 3. 2010	Janez Novak	65	1,3	150	02:05,0	1200	2,3	111	152	02:05,0	1200	2,0	111	161	02:00,0	1000	2,0	119	172	01:54,9	1044	2,9	126	178	01:50,8	812	4,0	134	182	01:46,8	843	6,0	130	106	106	97	100	6099	7,4

<u>02:16,3</u>	2	4	6	100
<u>01:47,8</u>	2	4	6	130
<u>01:47,8</u>	2	4	6	160
<u>01:47,8</u>	2	4	6	190
<u>01:47,8</u>	2	4	6	250

<u>04:00,0</u>	2	4	6	100	50
<u>01:00,0</u>	2	4	6	130	100
<u>01:00,0</u>	2	4	6	160	100
<u>01:00,0</u>	2	4	6	190	100
<u>01:00,0</u>	2	4	6	250	600

127	2	4	6	100
127	2	4	6	130
127	2	4	6	160
127	2	4	6	190
187	2	4	6	250

1	1
---	---