



Akademia Wychowania Fizycznego i Sportu w Gdańsku

Katedra: Sportu

Zakład: Fitness i Sportów Siłowych



Specjalizacja Fitness Ćwiczenia Siłowe

Osoby prowadzące przedmiot: (Czcionka Times New Roman- 18)

1. Sawczyn, Michał, magister, mchsawczyn@gmail.com

Test CM na podstawie dowolnej liczby powtórzeń maksymalnych

Grafika związana z tematem prezentacji

Test CM na podstawie dowolnej liczby powtórzeń maksymalnych

Test maksymalnych wartości obciążenia zewnętrznego w postaci dowolnej liczby powtórzeń do technicznej odmowy jest najbezpieczniejszą metodą, która pozwala wyznaczyć odpowiedni %CM. Test można przeprowadzać nawet z osobami początkującymi pod warunkiem, że mają opanowaną idealną technikę ćwiczenia, na którym będzie wyznaczany CM. Podczas jednej sesji treningowej testowane są maksymalnie cztery ćwiczenia.

Protokół testu maksymalnych wartości obciążenia zewnętrznego

1. Rozgrzewka ogólna-10min
2. 2 serie rozgrzewkowe w przedziale 8-12 powtórzeń, przy zachowaniu rezerwy 3-6 powtórzeń
3. Seria testowa, wykonywana do technicznej odmowy w przedziale od 5-15 powtórzeń
4. zapisanie uzyskanych powtórzeń oraz obciążenia zewnętrznego
5. Odnalezienie określonego %CM w tabeli



Bibliografia

Zajac A. i wsp. Współczesny trening siły mięśniowej. AWF Katowice, Katowice 2009