

# Kaj je TRIMP faktor?

TRIMP pomeni "Training impulse". Gre za neke vrste stres, ki ga posamezen trening povzroči na telo.

Uporablja predvsem pri teku, kjer nimamo možnosti merjenja moči (power metra) in imamo samo podatke o srčnem utripu. Izražunava se na različne načine, odvisno katere podatke imamo na voljo. V osnovi je odvisen od intenzivnosti in trajanja treninga.

T.i. TSS (Training stress score) temelji na izmerjeni moči (npr. pri kolesarstvu) in je nedvomno boljši pokazatelj učinkatreninga na telo. V prihodnosti bomo najverjetneje vpeljali tudi TSS.

Spremljanje učinkatreninga na športnika se na Tracksbox-u še pripravlja (trenutno je v razvojni fazi - beta). Pri akujete lahko tudi možnost spremljanja ALT, CTL in TSB, a o tem drugi .

: #1031

Avtor: : Admin

Zadnja sprememba: 2011-05-09 15:31