

Objaśnienia do biegu:

1. OWB1 lub Bc1 – ogólna wytrzymałość biegowa w pierwszym zakresie intensywności lub bieg ciągły w pierwszej strefie
2. km/h - ilość kilometrów/ czas w h: np.: 1h5'20''(czyta się: jedna godzina pięć minut i dwadzieścia sekund)
3. h/m – godziny na minuty (graficznie zapisuje się h/' a h/'') (podwójne „ptaszki” to sekundy)
4. Spr = sprawność- np. GR(gimnastyka rozciągająca) GS(gimnastyka siłowa-brzuszek, pompki, grzbiet itp.)
5. Rytmy - czyli odcinki ok.100m (od 15 do 25'')
6. SB - siła biegowa (skipy, podbiegi itp.)
7. WB2 - wytrzymałość biegowa w drugim zakresie intensywności
8. WB3 - j/w ale w trzecim
9. BNP - bieg z narastającą prędkością
10. WT –wytrzymałość tempowa- odcinki ok. 400m do 1km
11. Zab.b - zabawa biegowa (odcinki od 200 do 500m a nawet 800)

Objaśnienia do jazdy rowerem:

1. km/h - ilość kilometrów/ czas w h: np.: 1h5'20''(czyta się jedna godzina pięć minut i dwadzieścia sekund)
2. h/m – godziny na minuty (graficznie zapisuje się h/' a h/'') (podwójne „ptaszki” to sekundy)
3. Rc2 - wytrzymałość rowerowa w drugim zakresie intensywności
4. Rc3 - j/w ale w trzecim
5. Tempo - odcinki ok. 500m do 5km
6. R.g.-rower górski
7. Kadencja-ilość obrotów korbą w ciągu jednej minuty
8. Wstawki-np.10x30''/1' -czyli 30 sekund przyśpieszamy a potem 1 minutę powoli

Przedziały intensywności:

1. 0-2 mmole/l-praca w czystym tlenie
2. 2-4 mmole/l-przeważają procesy tlenowe
3. 4-6 mmoli/l-przeważają procesy beztlenowe
4. 6> mmoli/l-tylko procesy beztlenowe

Wartości tętna w poszczególnych zakresach:

Trucht / -60-70% Tętna maksymalnego

OWB1/ rozjeżdżenie-70-80% T max

WB2 / Rc2 /A2-75-85% T max

WB3 / Rc3-80-95% T max

WT-90-100% T max

Hr max: 217-(0,85 x wiek)