**11.12.2021 г., утро**

**Тест на гребном эргометре Concept-2: 3х150м/через 3’ отдыха, максимально.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | №1 | №2 | №3 |
| Спортсмен | Категория | Время | Мощность(Watt) | ср.время500м | Время 2 | Мощность(Watt) 2 | ср.время500м 2 | Время 3 | Мощность(Watt) 3 | ср.время500м 3 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

**20’ отдых**

**11.12.2021 г., утро**

**Тест на гребном эргометре Concept-2: 2000м, максимально.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмен | Категория | Время | Мощность(Watt) | ср.время500м | среднийтемп | ЧССфиниш | ЧСС 1минвосст |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**11.12.2021 г., вечер**

**Тест на гребном эргометре Concept-2: 6000м, темп 28.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмен | Категория | Время | Мощность(Watt) | ср.время500м | среднийтемп | ЧССфиниш | ЧСС 1минвосст |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**12.12.2021 г., утро**

**Тест на гребном эргометре Concept-2: 21 500 м мужчины / 18 000 м женщины, темп 22.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмен | Категория | Время | Мощност (Watt) | ср.время500м | средний темп | ЧССфиниш | ЧСС 1минвосст |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

**12.12.2021 г., вечер**

**Тест: Бег 10 000м**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортсмен | Категория | Время | ЧССфиниш | ЧСС 1минвосст |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |