

## S-TRAINER v.1.50: nuova versione aggiornata.

S-TRAINER v.1.50, il programma per la gestione dell'allenamento sportivo, ideato e sviluppato da Scandella Stefano, viene ripresentato con una versione più aggiornata (vers.1.50).

Nuove metodologie di calcolo quantità sono state introdotte all'interno del calcolo delle tabelle di allenamento rendendo il software ancor più personalizzabile in relazione alle caratteristiche fisico/prestazionali dell'atleta.

Graficamente migliorato, S-TRAINER v.1.50, rappresenta un software innovativo per la preparazione sportiva, non solo un diario di allenamento dove annotare le sedute di training, ma la possibilità di calcolare tabelle personalizzate in relazione a un obiettivo finale sia esso gara o allenamento. Il software permette, poi, di elaborare informazioni fondamentali quali: Indice di efficienza (mt/battito), indice di intensità sforzo (%), VO2max (ml/Kg/min) e velocità di soglia anaerobica (km/h).

**PROGRAMMA ALLENAMENTO**

Atleta: ROSSI.MARCO

Data inizio programma: 07/01/2004      Data finale (es:gara): 15/02/2004

Distanza prevista (gara.Km\_mt): 42\_195      Tempo previsto hh: 02 mm: 25 ss: 00      Media Km.: 3:27.1

**Dati tecnici di allenamento - GG. settimana:**

Lunedì      GG. x lungo: Dom

Martedì

Mercoledì

Giovedì

Venerdì

Sabato

Domenica

✓ Sel. tutto

✗ Desel. tutto

Calcola T.P.

Min./Km      Tempo

03:15      02:17:50

**Grafico Carico Settimanale**

Riposo 0.00%

Lento 25.66%

Ripetute lunghe 12.39%

Ripetute corte 10.62%

Lunghissimo 32.74%

Riposo Dalla data: 12/01/2004

Lento 0.00%

Lento 18.58%

Alla data: 18/01/2004

Giorno	G	Allenamento	Dist.(Km)	Min./Km	Tempo	HR-H	HR-L	Note
Lunedì	12	Riposo						
Martedì	13	Lento	29	3:40	1:46:20	155	137	Ritmo lento e facile
Mercoledì	14	Ripetute lunghe	14,0	3:20	0:46:40	173	155	2x7000 T 23:19 r=6'
Giovedì	15	Riposo						
Venerdì	16	Lento	21	3:40	1:17:0	155	137	Ritmo lento e facile
Sabato	17	Ripetute corte	12,0	3:01	0:36:12	182	173	4x3000 T 9:03 r=4'
Domenica	18	Lunghissimo	37	3:44	2:17:8	136	119	Ritmo rilassato

Indietro      Avanti      CARICA Progr.      SALVA Progr.      STAMPA      CALCOLA      ESCI

Diversi metodi di analisi permettono di monitorare l'allenamento svolto dall'atleta; graficamente è possibile analizzare gli andamenti dei carichi e di valutare i miglioramenti prestazionali ottenuti. Sulla base del successo sinora ottenuto con S-TRAINER v.1.00, l'autore sta già lavorando alla prossima versione 2.00, uscita prevista per la prossima primavera-estate 2004.

Per informazioni su S-TRAINER v.1.50:

[www.sportsoft.too.it](http://www.sportsoft.too.it)

contatta direttamente l'autore via e-mail: [skimans@libero.it](mailto:skimans@libero.it) o [skimans@vodafone.it](mailto:skimans@vodafone.it)

o tramite cellulare: 340-5442885