

ERGOMETRE - SU PERFORMANS İLİŞKİSİ

- Hazırlayan:
- Sonat DOĞAN
- Kaynak:
- Dr. Valery Kleshnev
www.biorow.com



KÜREK ANTRENMAN YÖNTEMLERİ

* SU

* ERGO

* AĞIRLIK

* DESTEKLEYİCİ
ANTRENMANLAR
(KOŞU, BİSİKLET CORE V.B.)

SU VE ERGO ANTRENMANLARINI BİRBİRİNDEN AYRILAMAZ

Ergo derecesi kötü olup uluslararası önemli başarısı olan sporcu bulamayız.

Fakat bu ergo derecesi iyi olan her sporcunun suda başarılı olacağı anlamına gelmez.

BAŞARIYI ETKİLİYEN TEMEL FAKTÖRLER

- Uygun kürek tekniği
- Doğru malzeme kullanımı
- Yarışma becerisi
- **RELATİF KUVVET**

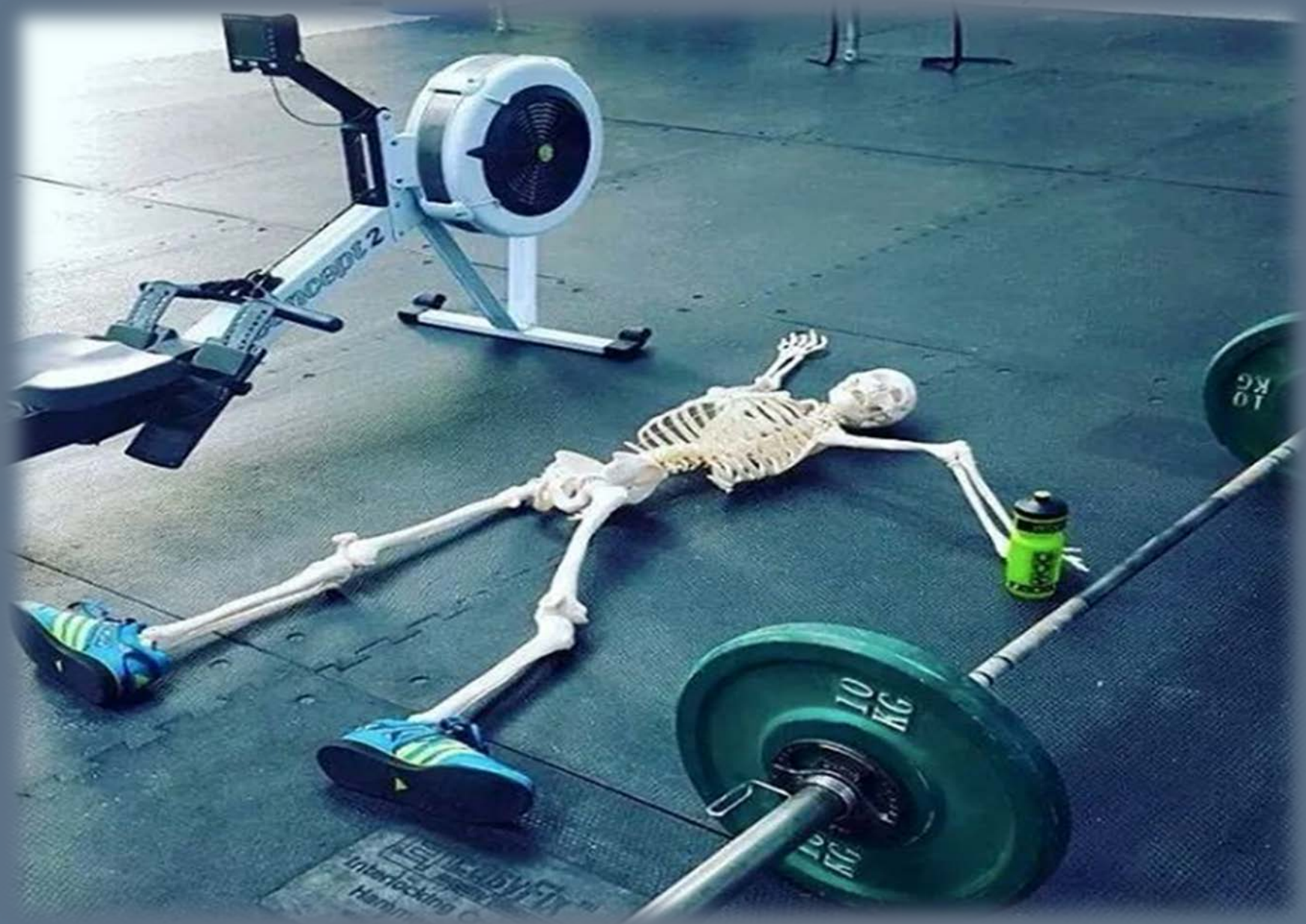
NEDİR RELATİF KUVVET?

- Relatif kuvvet sporcunun kendi vücut ağırlığına karşı geliştirdiği mümkün olan en büyük kuvvettir.
- Sporcunun mutlak kuvveti ile vücut ağırlığı arasındaki oran.
- Biyolojik kuvvet
- Bağlı kuvvet

KÜREK SPORUNDA KULLANILAN RELATİF KUVVET HESAPLAMASI

$$\text{RELATİF KUVVET} = \frac{\text{WATT}}{\text{KİLO}^{2/3}}$$







VALERY KLESHNEV KİMDİR?

VALERY KLESHNEV 10 YIL YER ALDIĞI SOVYETLER BİRLİĞİ MİLLİ TAKIMINDA 1975 GENÇLER DÜNYA ŞAMPİYONASINDA DÜNYA ŞAMPİYONU VE 1980 MOSKOVA OLİMPİYAT OYUNLARINDA OLİMPİYAT 2. Sİ, 1982 DÜNYA ŞAMPİYONASINDA DÜNYA 3. SÜ OLMUŞTUR. 1984 YILINDA LENİNGRAD AKADEMİSİ'NDEN MASTER YAPMIŞ VE 1990 YILINA KADAR AYNI ÜNİVERSİTE DE ÇALIŞMALARINA DEVAM ETMİŞTİR. 1991 YILINDA KÜREK BİYOMEKANİĞİ KONUSUNDA DOKTOR UNVANI ALMIŞTIR. SONRA SPOR BÖLÜM BAŞKANI OLARAK SAINT-PETERSBURG ENSTİTÜSÜ'NDE ÇALIŞMIŞTIR. 1998 YILINDA VALERY AVUSTRALYA SPOR ENSTİTÜSÜNDE GÖREV ALDI. 7 YIL BOYUNCA DÜNYANIN ÖNDE GELEN ANTRENÖRLERİ VE OLİMPİYAT ŞAMPİYONU EKİPLERİ İLE ÇALIŞTI. 2005 YILINDA ULUSAL BİYOMEKANİK İNGİLİZ SPOR ENSTİTÜSÜ'NDE ÇALIŞMAYA BAŞLADI. VALERY'NİN DESTEĞİ İLE İNGİLİZLER 2008 OLİMPİYATLARINDA 2Sİ ALTIN 6 MADALYA KAZANARAK BÜYÜK BAŞARI ELDE ETTİLER. 2009 YILINDA BİOROW ADINDA KENDİ ŞİRKETİNİ KURDU VE WWW.BİOROW.COM İSİMLİ İNTERNET SİTESİNDE 10 YILDIR HER AY BÜLTENLER YAYINLAYARAK ARAŞTIRMALARINI HERKESLE PAYLAŞIYOR.



ELİT DÜZEYDE KÜREK TEKNİĞİ

DÜZGÜN HAVA VE SU ŞARTLARI

60 Kg

Ergo Derecesi	(Watt)	2000m Su Derecesi					
		1x	2x	4x	2-	4-	8+
6:10☐	442	06:40	06:09	05:44	06:21	05:47	05:31
6:20☐	408	06:50	06:19	05:53	06:32	05:56	05:40
6:30☐	378	07:01	06:29	06:03	00:00	06:06	05:49
6:40☐	350	07:12	06:39	06:12	06:52	06:15	05:58
6:50☐	325	07:23	06:49	06:21	07:03	06:24	06:07
7:00☐	302	07:34	06:59	06:31	07:13	06:34	06:16
7:10☐	282	00:00	07:09	06:40	07:23	06:43	06:25
7:20☐	263	07:55	07:19	06:49	07:34	06:52	06:34
7:30☐	246	08:06	07:29	06:59	07:44	07:02	06:43
7:40☐	230	08:17	07:39	07:08	07:54	07:11	06:52

70 Kg

Ergo Derecesi	(Watt)	2000m Su Derecesi					
		1x	2x	4x	2-	4-	8+
5:50□	522	06:25	05:56	05:31	06:07	05:34	05:19
6:00□	480	06:36	06:06	05:41	06:18	05:43	05:28
6:10□	442	06:47	06:16	05:50	06:28	05:53	05:37
6:20□	408	06:58	06:26	06:00	06:39	06:03	05:46
6:30□	378	07:09	06:36	06:09	06:49	06:12	05:55
6:40□	350	07:20	06:46	06:19	07:00	06:22	06:05
6:50□	325	07:31	06:57	06:28	07:10	06:31	06:14
7:00□	302	07:42	07:07	06:38	07:21	06:41	06:23
7:10□	282	07:53	07:17	06:47	07:31	06:50	06:32
7:20□	263	08:04	07:27	06:57	07:42	07:00	06:41

80 Kg

Ergo Derecesi	(Watt)	2000m Su Derecesi					
		1x	2x	4x	2-	4-	8+
5:50 <input type="checkbox"/>	522	06:31	06:02	05:37	06:13	05:40	05:24
6:00 <input type="checkbox"/>	480	06:42	06:12	05:47	06:24	05:49	05:34
6:10 <input type="checkbox"/>	442	06:54	06:22	05:56	06:35	05:59	05:43
6:20 <input type="checkbox"/>	408	07:05	06:33	06:06	06:45	00:00	05:52
6:30 <input type="checkbox"/>	378	07:16	06:43	06:16	06:56	06:18	06:01
6:40 <input type="checkbox"/>	350	07:27	06:53	06:25	07:07	06:28	06:11
6:50 <input type="checkbox"/>	325	07:38	07:04	06:35	07:17	06:38	06:20
7:00 <input type="checkbox"/>	302	07:49	07:14	06:44	07:28	06:48	06:29
7:10 <input type="checkbox"/>	282	08:01	07:24	06:54	07:39	06:57	06:39
7:20 <input type="checkbox"/>	263	08:12	07:35	07:04	07:50	07:07	06:48

90 Kg

Ergo Derecesi	(Watt)	2000m Su Derecesi					
		1x	2x	4x	2-	4-	8+
5:40□	570	06:26	05:57	05:33	06:09	05:35	05:20
5:50□	522	06:38	06:08	05:42	06:20	05:45	05:30
6:00□	480	06:49	06:18	05:52	06:30	05:55	05:39
6:10□	442	07:00	06:29	06:02	06:41	06:05	05:49
6:20□	408	07:12	06:39	06:12	06:52	06:15	05:58
6:30□	378	07:23	06:50	06:22	07:03	06:25	06:07
6:40□	350	07:34	07:00	06:31	07:14	06:34	06:17
6:50□	325	07:46	07:11	06:41	07:25	06:44	06:26
7:00□	302	07:57	07:21	06:51	07:35	06:54	06:36
7:10□	282	08:08	07:32	07:01	07:46	07:04	06:45

100 Kg

Ergo Derecesi	(Watt)	2000m Su Derecesi					
		1x	2x	4x	2-	4-	8+
5:30□	623	06:21	05:52	05:28	06:03	05:30	05:16
5:40□	570	06:32	06:03	05:38	06:14	05:40	05:25
5:50□	522	06:44	06:13	05:48	06:25	05:50	05:35
6:00□	480	06:55	06:24	05:58	06:36	06:00	05:44
6:10□	442	07:07	06:35	06:08	06:47	06:10	05:54
6:20□	408	07:18	06:45	06:18	06:58	06:20	06:03
6:30□	378	07:30	06:56	06:27	07:09	06:31	06:13
6:40□	350	07:41	07:06	06:37	07:20	06:41	06:23
6:50□	325	07:53	07:17	06:47	07:31	06:51	06:32
7:00□	302	08:04	07:28	06:57	07:42	07:01	06:42



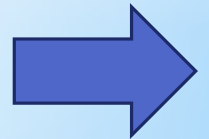
110 Kg

Ergo Derecesi	(Watt)	2000m Su Derecesi					
		1x	2x	4x	2-	4-	8+
5:30□	623	06:26	05:57	05:33	06:11	05:35	05:21
5:40□	570	06:38	06:08	05:43	06:20	05:45	05:30
5:50□	522	06:50	06:19	05:53	06:31	05:56	05:40
6:00□	480	07:01	06:30	06:03	06:42	06:06	05:49
6:10□	442	07:13	06:40	06:13	06:53	06:16	05:59
6:20□	408	07:25	06:51	06:23	07:05	06:26	06:09
6:30□	378	07:37	07:02	06:33	07:16	06:36	06:19
6:40□	350	07:48	07:13	06:43	07:27	06:46	00:00
6:50□	325	08:00	07:24	06:53	07:38	06:57	06:38
7:00□	302	08:12	07:34	07:03	07:49	07:07	06:48



ERIC MURRAY ERGO DERECEĐİ : 5:42 AĐIRLIK: 100 KG
HAMİSH BOND ERGO DERECEĐİ : 5:44 AĐIRLIK: 90 KG

WORLD BEST TIME : 06:08
ORTALAMA DERECELERİ: 06:15





İSVİÇRE BÜYÜK 2X

ERGO: 05:43 / 05:52

KİLO: 100 / 92

ORTALAMA ERGO: 05:47,5

ORTALAMA KİLO: 96

SU DERECELERİ

06:06

HIRVATİSTAN BÜYÜK 2-

ERGO: 05:45 / 05:46

KİLO: 95 / 96

ORTALAMA ERGO: 05:45,5

ORTALAMA KİLO: 95,5

SU DERECELERİ

06:18





FRANSA BÜYÜK 2-

ERGO: 06:00 / 06:02

KİLO: 80 / 82

ORTALAMA ERGO: 06:01

ORTALAMA KİLO: 81

SU DERECELERİ

06:23

ÇEKYA BÜYÜK 1X

ERGO:05:41

KİLO: 110

SU: 06:40



HAFİF KİLO ERKEK 1X

2018 PLOVDİV			2017 SARASOTA			2015 AIGUEBELETTE			2014 AMSTERDAM			2013 CHUNGIU		
1	GER	06:56,4	1	IRL	06:48,9	1	NZL	06:53,8	1	ITA	06:43,4	1	DEN	07:11,1
2	SUI	06:58,3	2	NZL	06:52,2	2	SLO	06:54,6	2	GER	06:46,7	2	FRA	07:12,9
3	USA	07:00,0	3	NOR	06:52,4	3	SRB	06:55,9	3	SUI	06:50,9	3	HUN	07:14,4
4	CAN	07:01,8	4	SUI	06:56,4	4	GER	06:57,3	4	IRL	06:53,3	4	POR	07:19,8
5	CHN	07:10,1	5	GER	07:02,2	5	USA	06:58,5	5	AUS	06:59,8	5	GER	07:26,5
6	HUN	07:13,0	6	BRA	07:05,9	6	GBR	06:58,6	6	POR	07:07,9	6	SUI	07:29,1

07:03,3

06:56,3

06:56,5

06:53,7

07:19,0

A FİNAL ORT: 06:58,7

HAFİF KİLO ERKEK 2X

2018 PLOVDİV		2017 SARASOTA		2015 AIGUEBELETTE		2014 AMSTERDAM		2013 CHUNGIU						
1	IRL	06:06,8	1	FRA	06:13,1	1	FRA	06:13,4	1	RSA	06:05,4	1	NOR	06:36,0
2	ITA	06:08,3	2	ITA	06:15,2	2	GBR	06:15,2	2	FRA	06:05,5	2	SUI	06:37,1
3	BEL	06:11,3	3	CHN	06:15,4	3	NOR	06:15,6	3	NOR	06:05,8	3	GBR	06:38,0
4	NZL	06:15,4	4	POL	06:15,9	4	RSA	06:17,5	4	ITA	06:09,5	4	ITA	06:39,7
5	NOR	06:17,2	5	BEL	06:17,0	5	ITA	06:19,4	5	GER	06:15,1	5	GER	06:43,6
6	ESP	06:19,3	6	GER	06:19,5	6	GER	06:26,0	6	NED	06:20,5	6	GRE	06:46,5

06:13,0

06:16,0

06:17,8

06:10,3

06:40,2

A FİNAL ORT: 06:15,6

ERKEK 1X

2018 PLOVDIV			2017 SARASOTA			2015 AIGUEBELETTE			2014 AMSTERDAM			2013 CHUNGIU		
1	NOR	06:38,3	1	CZE	06:40,6	1	CZE	06:54,8	1	CZE	06:37,1	1	CZE	06:45,2
2	CZE	06:39,9	2	CUB	06:43,5	2	NZL	06:55,1	2	NZL	06:37,9	2	CUB	06:48,9
3	LTU	06:42,9	3	GBR	06:45,1	3	LTU	06:57,6	3	CUB	06:44,3	3	GER	06:49,4
4	GBR	06:45,0	4	CRO	06:45,5	4	NOR	07:03,7	4	LTU	06:48,0	4	GBR	06:51,4
5	NZL	06:46,1	5	NZL	06:52,8	5	CRO	07:04,5	5	GER	06:52,0	5	NED	06:52,7
6	GER	06:50,7	6	GER	06:55,9	6	CUB	07:04,8	6	AZE	06:58,2	6	LTU	06:56,2

06:43,8

06:47,3

07:00,1

06:46,2

06:50,6

A FINAL ORT: 06:48,0

GENÇ KIZ 4-

2018 RACİCE			2017 TRAKAI		2016 ROTERDAM		2015 RİO		2014 HAMBURG					
1	USA	06:42,8	1	CRO	06:57,7	1	GER	06:42,1	1	USA	07:09,6	1	CHN	07:44,6
2	ITA	06:43,2	2	ROU	07:00,8	2	ITA	06:43,1	2	GER	07:10,1	2	USA	07:46,6
3	NZL	06:45,0	3	USA	07:04,6	3	USA	06:47,6	3	NZL	07:20,4	3	ITA	07:51,7
4	ROU	06:47,2	4	CHN	07:06,1	4	GBR	06:47,6	4	CHN	07:20,5	4	GER	07:57,3
5	AUS	06:48,2	5	POL	07:09,0	5	CHN	06:48,1	5	ITA	07:25,1	5	FRA	08:03,5
6	NED	06:49,6	6	NZL	07:17,3	6	NZL	06:58,7	6	GBR	07:26,3	6	BLR	08:09,8

06:46,0

07:05,9

06:47,9

07:18,7

07:55,6

A FİNAL ORT 07:04,2

HAFİF KİLO ERKEK 1X : 06:58,6

HAFİF KİLO ERKEK 2X : 06:15,6

ERKEK 1X : 06:48,0

GENÇ KIZ 4- : 07:04,2

1x	Vücut Ağırlığı	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
Ergo Derecesi	Watt											
5:40	570	6:07	6:10	6:14	6:17	6:20	6:23	6:26	6:29	6:32	6:35	6:38
5:45	545	6:13	6:16	6:19	6:22	6:26	6:29	6:32	6:35	6:38	6:41	6:44
5:50	522	6:18	6:21	6:25	6:28	6:31	6:34	6:38	6:41	6:44	6:47	6:50
5:55	501	6:23	6:27	6:30	6:34	6:37	6:40	6:43	6:46	6:49	6:53	6:56
6:00	480	6:29	6:32	6:36	6:39	6:42	6:46	6:49	6:52	6:55	6:58	7:01
6:05	461	6:34	6:38	6:41	6:45	6:48	6:51	6:55	6:58	7:01	7:04	7:07
6:10	442	6:40	6:43	6:47	6:50	6:54	6:57	7:00	7:04	7:07	7:10	7:13
6:15	425	6:45	6:49	6:52	6:56	6:59	7:03	7:06	7:09	7:13	7:16	7:19
6:20	408	6:50	6:54	6:58	7:01	7:05	7:08	7:12	7:15	7:18	7:22	7:25
6:25	393	6:56	6:59	7:03	7:07	7:10	7:14	7:17	7:21	7:24	7:27	7:31
6:30	378	7:01	7:05	7:09	7:12	7:16	7:20	7:23	7:26	7:30	7:33	7:37
6:35	363	7:07	7:10	7:14	7:18	7:22	7:25	7:29	7:32	7:36	7:39	7:42
6:40	350	7:12	7:16	7:20	7:23	7:27	7:31	7:34	7:38	7:41	7:45	7:48
6:45	337	7:17	7:21	7:25	7:29	7:33	7:36	7:40	7:44	7:47	7:51	7:54
6:50	325	7:23	7:27	7:31	7:35	7:38	7:42	7:46	7:49	7:53	7:56	8:00
6:55	313	7:28	7:32	7:36	7:40	7:44	7:48	7:51	7:55	7:59	8:02	8:06
7:00	302	7:34	7:38	7:42	7:46	7:49	7:53	7:57	8:01	8:04	8:08	8:12

2x	Vücut Ağırlığı	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
Ergo Derecesi	Watt											
5:40	570	5:39	5:42	5:45	5:48	5:51	5:54	5:57	6:00	6:03	6:05	6:08
5:45	545	5:44	5:47	5:51	5:54	5:56	5:59	6:02	6:05	6:08	6:11	6:13
5:50	522	5:49	5:52	5:56	5:59	6:02	6:05	6:08	6:10	6:13	6:16	6:19
5:55	501	5:54	5:58	6:01	6:04	6:07	6:10	6:13	6:16	6:19	6:21	6:24
6:00	480	5:59	6:03	6:06	6:09	6:12	6:15	6:18	6:21	6:24	6:27	6:30
6:05	461	6:04	6:08	6:11	6:14	6:17	6:20	6:23	6:26	6:29	6:32	6:35
6:10	442	6:09	6:13	6:16	6:19	6:22	6:25	6:29	6:32	6:35	6:37	6:40
6:15	425	6:14	6:18	6:21	6:24	6:27	6:31	6:34	6:37	6:40	6:43	6:46
6:20	408	6:19	6:23	6:26	6:29	6:33	6:36	6:39	6:42	6:45	6:48	6:51
6:25	393	6:24	6:28	6:31	6:35	6:38	6:41	6:44	6:47	6:51	6:54	6:57
6:30	378	6:29	6:33	6:36	6:40	6:43	6:46	6:50	6:53	6:56	6:59	7:02
6:35	363	6:34	6:38	6:41	6:45	6:48	6:51	6:55	6:58	7:01	7:04	7:07
6:40	350	6:39	6:43	6:46	6:50	6:53	6:57	7:00	7:03	7:06	7:10	7:13
6:45	337	6:44	6:48	6:51	6:55	6:58	7:02	7:05	7:09	7:12	7:15	7:18
6:50	325	6:49	6:53	6:57	7:00	7:04	7:07	7:11	7:14	7:17	7:20	7:24
6:55	313	6:54	6:58	7:02	7:05	7:09	7:12	7:16	7:19	7:22	7:26	7:29
7:00	302	6:59	7:03	7:07	7:10	7:14	7:18	7:21	7:24	7:28	7:31	7:34

4x	Vücut Ağırlığı	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
	Ergo Derecesi	Watt										
5:40	570	5:16	5:19	5:22	5:25	5:27	5:30	5:33	5:35	5:38	5:40	5:43
5:45	545	5:21	5:24	5:27	5:29	5:32	5:35	5:38	5:40	5:43	5:45	5:48
5:50	522	5:26	5:28	5:31	5:34	5:37	5:40	5:42	5:45	5:48	5:50	5:53
5:55	501	5:30	5:33	5:36	5:39	5:42	5:45	5:47	5:50	5:53	5:55	5:58
6:00	480	5:35	5:38	5:41	5:44	5:47	5:49	5:52	5:55	5:58	6:00	6:03
6:05	461	5:39	5:43	5:46	5:49	5:51	5:54	5:57	6:00	6:03	6:05	6:08
6:10	442	5:44	5:47	5:50	5:53	5:56	5:59	6:02	6:05	6:08	6:10	6:13
6:15	425	5:49	5:52	5:55	5:58	6:01	6:04	6:07	6:10	6:13	6:15	6:18
6:20	408	5:53	5:57	6:00	6:03	6:06	6:09	6:12	6:15	6:18	6:20	6:23
6:25	393	5:58	6:01	6:04	6:08	6:11	6:14	6:17	6:20	6:23	6:25	6:28
6:30	378	6:03	6:06	6:09	6:12	6:16	6:19	6:22	6:25	6:27	6:30	6:33
6:35	363	6:07	6:11	6:14	6:17	6:20	6:23	6:26	6:29	6:32	6:35	6:38
6:40	350	6:12	6:15	6:19	6:22	6:25	6:28	6:31	6:34	6:37	6:40	6:43
6:45	337	6:17	6:20	6:23	6:27	6:30	6:33	6:36	6:39	6:42	6:45	6:48
6:50	325	6:21	6:25	6:28	6:31	6:35	6:38	6:41	6:44	6:47	6:50	6:53
6:55	313	6:26	6:29	6:33	6:36	6:40	6:43	6:46	6:49	6:52	6:55	6:58
7:00	302	6:31	6:34	6:38	6:41	6:44	6:48	6:51	6:54	6:57	7:00	7:03

2-	Vücut Ağırlığı	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
	Ergo Derecesi	Watt										
5:40	570	5:50	5:54	5:57	6:00	6:03	6:06	6:09	6:12	6:14	6:17	6:20
5:45	545	5:56	5:59	6:02	6:05	6:08	6:11	6:14	6:17	6:20	6:23	6:25
5:50	522	6:01	6:04	6:07	6:10	6:13	6:17	6:20	6:22	6:25	6:28	6:31
5:55	501	6:06	6:09	6:12	6:16	6:19	6:22	6:25	6:28	6:31	6:34	6:37
6:00	480	6:11	6:14	6:18	6:21	6:24	6:27	6:30	6:33	6:36	6:39	6:42
6:05	461	6:16	6:20	6:23	6:26	6:29	6:33	6:36	6:39	6:42	6:45	6:48
6:10	442	6:21	6:25	6:28	6:32	6:35	6:38	6:41	6:44	6:47	6:50	6:53
6:15	425	6:27	6:30	6:33	6:37	6:40	6:43	6:47	6:50	6:53	6:56	6:59
6:20	408	6:32	6:35	6:39	6:42	6:45	6:49	6:52	6:55	6:58	7:02	7:05
6:25	393	6:37	6:40	6:44	6:47	6:51	6:54	6:57	7:01	7:04	7:07	7:10
6:30	378	6:42	6:46	6:49	6:53	6:56	7:00	7:03	7:06	7:09	7:13	7:16
6:35	363	6:47	6:51	6:54	6:58	7:01	7:05	7:08	7:12	7:15	7:18	7:21
6:40	350	6:52	6:56	7:00	7:03	7:07	7:10	7:14	7:17	7:20	7:24	7:27
6:45	337	6:57	7:01	7:05	7:09	7:12	7:16	7:19	7:23	7:26	7:29	7:33
6:50	325	7:03	7:06	7:10	7:14	7:17	7:21	7:25	7:28	7:31	7:35	7:38
6:55	313	7:08	7:12	7:15	7:19	7:23	7:26	7:30	7:34	7:37	7:40	7:44
7:00	302	7:13	7:17	7:21	7:24	7:28	7:32	7:35	7:39	7:42	7:46	7:49

4-	Vücut Ağırlığı	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
	Ergo Derecesi	Watt										
5:40	570	5:19	5:22	5:24	5:27	5:30	5:33	5:35	5:38	5:40	5:43	5:45
5:45	545	5:23	5:26	5:29	5:32	5:35	5:38	5:40	5:43	5:45	5:48	5:51
5:50	522	5:28	5:31	5:34	5:37	5:40	5:42	5:45	5:48	5:50	5:53	5:56
5:55	501	5:33	5:36	5:39	5:42	5:44	5:47	5:50	5:53	5:55	5:58	6:01
6:00	480	5:37	5:40	5:43	5:46	5:49	5:52	5:55	5:58	6:00	6:03	6:06
6:05	461	5:42	5:45	5:48	5:51	5:54	5:57	6:00	6:03	6:05	6:08	6:11
6:10	442	5:47	5:50	5:53	5:56	5:59	6:02	6:05	6:08	6:10	6:13	6:16
6:15	425	5:51	5:55	5:58	6:01	6:04	6:07	6:10	6:13	6:15	6:18	6:21
6:20	408	5:56	5:59	6:03	6:06	6:09	6:12	6:15	6:18	6:20	6:23	6:26
6:25	393	6:01	6:04	6:07	6:10	6:14	6:17	6:20	6:23	6:25	6:28	6:31
6:30	378	6:06	6:09	6:12	6:15	6:18	6:22	6:25	6:28	6:31	6:33	6:36
6:35	363	6:10	6:14	6:17	6:20	6:23	6:26	6:29	6:33	6:36	6:38	6:41
6:40	350	6:15	6:18	6:22	6:25	6:28	6:31	6:34	6:37	6:41	6:43	6:46
6:45	337	6:20	6:23	6:26	6:30	6:33	6:36	6:39	6:42	6:46	6:49	6:52
6:50	325	6:24	6:28	6:31	6:35	6:38	6:41	6:44	6:47	6:51	6:54	6:57
6:55	313	6:29	6:32	6:36	6:39	6:43	6:46	6:49	6:52	6:56	6:59	7:02
7:00	302	6:34	6:37	6:41	6:44	6:48	6:51	6:54	6:57	7:01	7:04	7:07

Four

4-	Body mass (kg)=>	50	55	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
Ergo Score	Power (W)	Time 2000m on water (min:sec)												
5:40	570	5:13	5:16	5:19	5:22	5:24	5:27	5:30	5:33	5:35	5:38	5:40	5:43	5:45
5:45	545	5:17	5:20	5:23	5:26	5:29	5:32	5:35	5:38	5:40	5:43	5:45	5:48	5:51
5:50	522	5:22	5:25	5:28	5:31	5:34	5:37	5:40	5:42	5:45	5:48	5:50	5:53	5:56
5:55	501	5:27	5:30	5:33	5:36	5:39	5:42	5:44	5:47	5:50	5:53	5:55	5:58	6:01
6:00	480	5:31	5:34	5:37	5:40	5:43	5:46	5:49	5:52	5:55	5:58	6:00	6:03	6:06
6:05	461	5:36	5:39	5:42	5:45	5:48	5:51	5:54	5:57	6:00	6:03	6:05	6:08	6:11
6:10	442	5:40	5:44	5:47	5:50	5:53	5:56	5:59	6:02	6:05	6:08	6:10	6:13	6:16
6:15	425	5:45	5:48	5:51	5:55	5:58	6:01	6:04	6:07	6:10	6:13	6:15	6:18	6:21
6:20	408	5:50	5:53	5:56	5:59	6:03	6:06	6:09	6:12	6:15	6:18	6:20	6:23	6:26
6:25	393	5:54	5:58	6:01	6:04	6:07	6:10	6:14	6:17	6:20	6:23	6:25	6:28	6:31
6:30	378	5:59	6:02	6:06	6:09	6:12	6:15	6:18	6:22	6:25	6:28	6:31	6:33	6:36
6:35	363	6:03	6:07	6:10	6:14	6:17	6:20	6:23	6:26	6:29	6:33	6:36	6:38	6:41
6:40	350	6:08	6:11	6:15	6:18	6:22	6:25	6:28	6:31	6:34	6:37	6:41	6:43	6:46
6:45	337	6:13	6:16	6:20	6:23	6:26	6:30	6:33	6:36	6:39	6:42	6:46	6:49	6:52
6:50	325	6:17	6:21	6:24	6:28	6:31	6:35	6:38	6:41	6:44	6:47	6:51	6:54	6:57
6:55	313	6:22	6:25	6:29	6:32	6:36	6:39	6:43	6:46	6:49	6:52	6:56	6:59	7:02
7:00	302	6:26	6:30	6:34	6:37	6:41	6:44	6:48	6:51	6:54	6:57	7:01	7:04	7:07
7:05	292	6:31	6:35	6:38	6:42	6:45	6:49	6:52	6:56	6:59	7:02	7:06	7:09	7:12
7:10	282	6:36	6:39	6:43	6:47	6:50	6:54	6:57	7:01	7:04	7:07	7:11	7:14	7:17
7:15	272	6:40	6:44	6:48	6:51	6:55	6:59	7:02	7:06	7:09	7:12	7:16	7:19	7:22
7:20	263	6:45	6:49	6:52	6:56	7:00	7:03	7:07	7:10	7:14	7:17	7:21	7:24	7:27
7:25	254	6:49	6:53	6:57	7:01	7:05	7:08	7:12	7:15	7:19	7:22	7:26	7:29	7:32
7:30	246	6:54	6:58	7:02	7:06	7:09	7:13	7:17	7:20	7:24	7:27	7:31	7:34	7:37
7:35	238	6:59	7:03	7:06	7:10	7:14	7:18	7:22	7:25	7:29	7:32	7:36	7:39	7:42
7:40	230	7:03	7:07	7:11	7:15	7:19	7:23	7:26	7:30	7:34	7:37	7:41	7:44	7:47
7:45	223	7:08	7:12	7:16	7:20	7:24	7:27	7:31	7:35	7:39	7:42	7:46	7:49	7:52
7:50	216	7:12	7:16	7:21	7:25	7:28	7:32	7:36	7:40	7:43	7:47	7:51	7:54	7:58
7:55	209	7:17	7:21	7:25	7:29	7:33	7:37	7:41	7:45	7:48	7:52	7:56	7:59	8:03
8:00	203	7:22	7:26	7:30	7:34	7:38	7:42	7:46	7:50	7:53	7:57	8:01	8:04	8:08

8+	Vücut Ağırlığı	60	65	70	75	80	85	90	95	100	105	110
Ergo Derecesi	Watt											
5:40	570	5:04	5:07	5:10	5:13	5:15	5:18	5:20	5:23	5:25	5:28	5:30
5:45	545	5:09	5:12	5:14	5:17	5:20	5:22	5:25	5:27	5:30	5:32	5:35
5:50	522	5:13	5:16	5:19	5:22	5:24	5:27	5:30	5:32	5:35	5:37	5:40
5:55	501	5:18	5:21	5:24	5:26	5:29	5:32	5:34	5:37	5:40	5:42	5:45
6:00	480	5:22	5:25	5:28	5:31	5:34	5:36	5:39	5:42	5:44	5:47	5:49
6:05	461	5:27	5:30	5:33	5:36	5:38	5:41	5:44	5:46	5:49	5:52	5:54
6:10	442	5:31	5:34	5:37	5:40	5:43	5:46	5:49	5:51	5:54	5:57	5:59
6:15	425	5:36	5:39	5:42	5:45	5:48	5:50	5:53	5:56	5:59	6:01	6:04
6:20	408	5:40	5:43	5:46	5:49	5:52	5:55	5:58	6:01	6:03	6:06	6:09
6:25	393	5:45	5:48	5:51	5:54	5:57	6:00	6:03	6:05	6:08	6:11	6:14
6:30	378	5:49	5:52	5:55	5:58	6:01	6:04	6:07	6:10	6:13	6:16	6:19
6:35	363	5:54	5:57	6:00	6:03	6:06	6:09	6:12	6:15	6:18	6:21	6:23
6:40	350	5:58	6:01	6:05	6:08	6:11	6:14	6:17	6:20	6:23	6:25	6:28
6:45	337	6:03	6:06	6:09	6:12	6:15	6:18	6:21	6:24	6:27	6:30	6:33
6:50	325	6:07	6:10	6:14	6:17	6:20	6:23	6:26	6:29	6:32	6:35	6:38
6:55	313	6:12	6:15	6:18	6:21	6:25	6:28	6:31	6:34	6:37	6:40	6:43
7:00	302	6:16	6:19	6:23	6:26	6:29	6:32	6:36	6:39	6:42	6:45	6:48

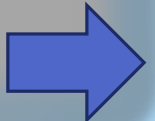
DİKKATİMİZDEN KAÇMAMASI GERKENLER

- ❖ PSİKOLOJİK FAKTÖRLERİN ETKİSİNİN NE DERECE ÖNEMLİ OLDUĞUNU (ÖZELLİKLE YAN YANA YARIŞ YAPMAK)
- ❖ KULLANILAN MALZEMENİN UYGUNLUĞUNUN ÖNEMİNİ

UNUTMAYALIM

GPS HIZLARI

		HEDEF DERECE			
		500	1000		
		00:06:40			
	Tempo	00:01:40	00:03:20	Yüklenme mesafeleri	
A0	16	00:02:15	00:04:30	16-24 KM	< %59
A1	18	00:02:07	00:04:14	12-16 KM	%59 - 67
	20	00:02:02	00:04:04		
A2	22	00:01:57	00:03:54	9-12 KM	%67 - 75
	24	00:01:53	00:03:46		
Ap	26	00:01:50	00:03:40	8-9 KM	%75 - 85
An1	28	00:01:46	00:03:32	6-8 KM	%85 - 100
	30	00:01:45	00:03:30		
An2	32	00:01:43	00:03:26	4-7 KM	
	34	00:01:40	00:03:20		
R	36-37	00:01:37	00:03:14	2-3 KM	
R+	40-42	00:01:33	00:03:06	1-1,5 KM	



DİKKATİNİZDEN DOLAYI HEPİNİZE TEŞEKKÜR EDERİM

