

RAJD ROWEROWY DLA ZDROWIA

Przez ostatnie trzy dni w naszej szkole obchodziliśmy DNI ZDROWIA. Odbyło się wiele akcji promujących zdrowe odżywianie, konkursy plastyczno-techniczne, akcje plakatowe i na zakończenie, czyli 5.04.2024r. chętne dzieci brały udział w ROWEROWYM RAJDZIE DLA ZDROWIA. W rajdzie takim mogli brać udział uczniowie posiadający kartę rowerową. Wyznaczona trasa rajdu wiodła przez: OBŁUŻE, KOSAKOWO, MECHELINKI KLIF, MECHELINKI MOLO, MOSTY, REWĘ i z powrotem. Organizatorem imprezy byli nauczyciele w-f Piotr Rybiński oraz Paweł Potrykus. Pogoda nam sprzyjała, było dość ciepło i co najważniejsze nie padało. Te warunki umożliwiły nam ciekawą i dla wielu uczniów odkrywczą jazdę na rowerach. Bezpiecznie pokonywaliśmy kolejne kilometry doskonaląc naszą kondycję dla zdrowia, poznając naszą okolicę. Zaliczyliśmy kolejne cele i powróciliśmy do szkoły. Wszyscy dobrze się bawili i wyrazili chęć brania udziału w kolejnym rowerowym rajdzie, tym razem z podziałem na grupy zaawansowania: średnią i zaawansowaną.



Kilka statystyk z naszego RAJDU, pokonany dystans to 27km:

WYSOKOŚĆ:



PRĘDKOŚĆ:

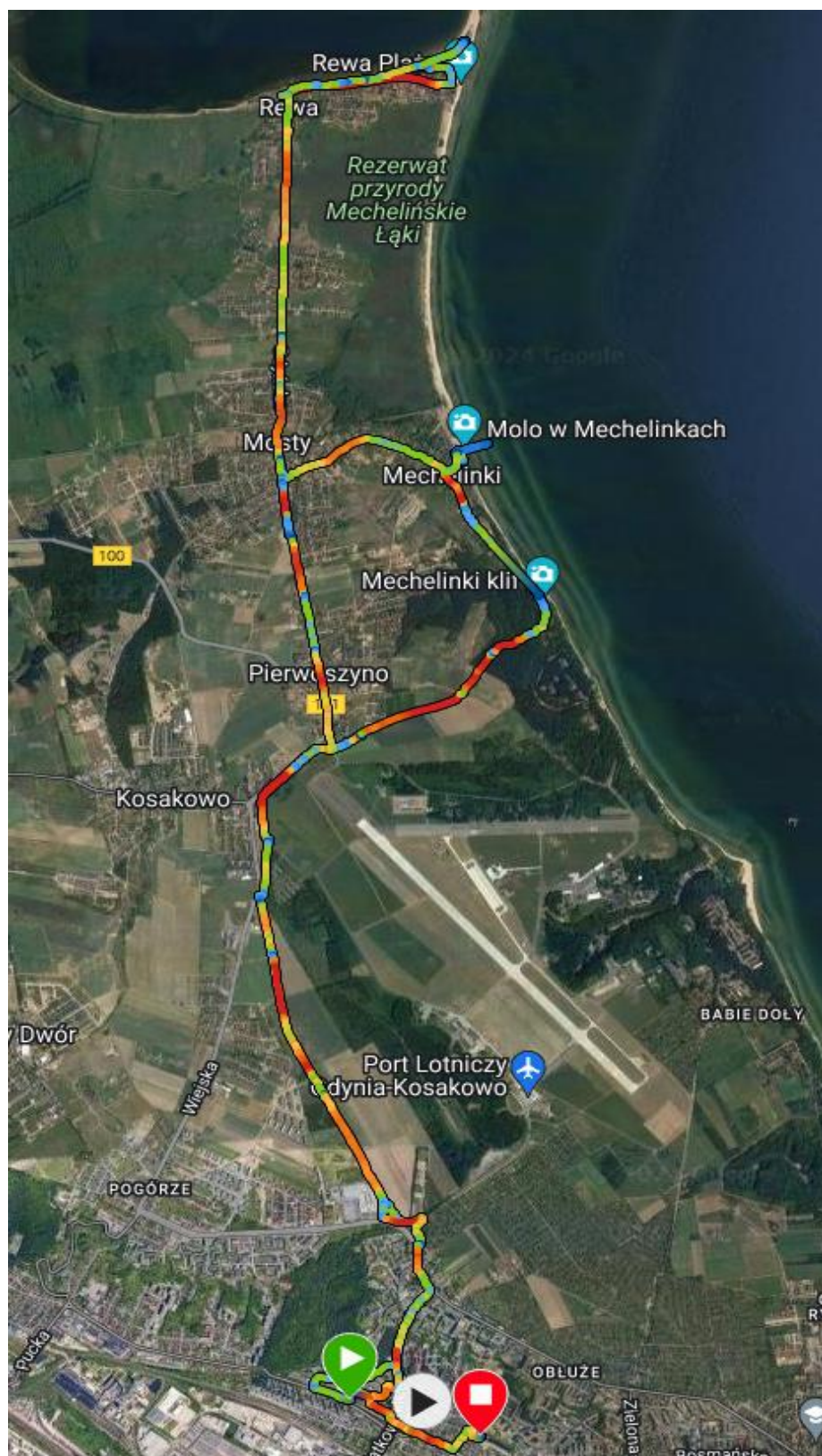


OGÓLNI

Statystyki Okrążenia Dynamika jazdy MTB Czas w strefach

Dystans	Stamina	Wysokość	Minuty intensywnej aktywności	Tętno
27.47 km	99%	277.0 m	76 min	bpm % maks. Strefy
Dystans	Potencjał początkowy	Całkowity wznios	Umiarkowany	110 bpm
Odżywianie i nawodnienie	38%	276.3 m	21 min ^{sz}	Średnie tętno
238	Potencjał końcowy	Całkowity spadek	Bardzo intensywne	169 bpm
Spoczynkowe kalorie	32%	0 m	118 min	Maksymalne tętno
683	Min. stamina	Minimalna wysokość	Suma	28 bpm
Aktywne kalorie	Efekt treningu	73.4 m	Body Battery	Tętno regeneracyjne
921	• Baza	Maksymalna wysokość	-13	Czas
Suma spalonych kalorii	Podstawowa korzyść	Tempo/prędkość	Wpływ netto	2:48:45
--	2.7 Utrzymanie	Tempo		Czas
Spożyte kalorie	Aerobowy	Prędkość		2:02:38
-921	2.3 Utrzymanie	9.8 km/h		Czas ruchu
Kalorie netto	Beztlenowy	Średnia prędkość		3:26:28
1322 ml	81	13.4 km/h		Uplłynęło czasu
Sa. utrata płyn.	Obciążenie wysiłkiem	Średnia prędkość ruchu		
-- ml		41.8 km/h		
Przyjęcie płynów		Maksymalna prędkość		
-1322 ml				
Ilość płynów netto				

TRASA NASZEGO RAJDU:



Wszyscy świetnie się bawili i na pewno w przyszłości powtórzymy takie zajęcia.

Piotr Rybiński