

# Guida rapida: come usare il calcolatore OmniPD

## 1 Inserisci i tuoi dati massimali

Il calcolatore ha bisogno di **prestazioni reali e massimali** per creare il tuo profilo:

- Sprint brevi (es. 5–10 sec)
- Prove 1–5' (consiglio personale: 2 prove comprese tra 3' e 6')
- Prove 12–30'
- (opzionale) prove >30'

⚠ Assicurati che siano **dati veri, senza pacing conservativo**, altrimenti il profilo sarà impreciso.

### 💡 Attenzione:

- Nelle celle per la durata, inserisci i valori **solo in secondi** (es. 180 per i 3m). Non scrivere lettere né altro altrimenti non funziona.
  - Nelle celle della potenza, inserisci i valori **solo in watt**, senza lettere o simboli aggiuntivi.
- 

## 2 Premi "Calcola" e divertiti...

Il sistema elaborerà i dati e produrrà un **profilo di potenza OmniPD**, evidenziando:

- ⚡ **Sprint Power**
  - 📊 **Critical Power (CP)**
  - 📱 **W'**
  - ⌚ **Parametro A** (opzionale, per sforzi lunghi; se non sono presenti dati >30', il valore di default è 5)
- 

## 3 Suggerimenti pratici

- Aggiorna il profilo **periodicamente**.
- Non confrontare i tuoi valori con quelli di altri atleti.

💡 **Nota:** il calcolatore è uno strumento per supportare l'allenamento, **non sostituisce test fisiologici diretti o il giudizio dell'allenatore**.

---



## Importazione CSV (utente avanzato)

Per chi ha molti dati registrati ed è in grado di scaricarli, è possibile **importare un file CSV**:

- L'importazione CSV permette di caricare sessioni multiple e creare un profilo più completo.
- ⚠️ **Attenzione:** se ci sono molti valori **sottomassimali** (tipico per prove lunghe >15–20'), i dati possono risultare **sottostimati**.
- Per ovviare, utilizzare la funzione "**t(s) max importati da CSV**", che seleziona i valori massimali e riduce l'influenza di valori troppo estensivi.
- Consigliato per atleti con dati già raccolti (gare, crono, stagioni intere), meno per test singoli o periodi brevi.



**Nota:** anche l'importazione CSV è uno strumento di supporto: la qualità del profilo dipende dai **dati massimali reali** e dal contesto delle prove.