

STUDENCKA PRACOWNIA INŻYNIERII OPROGRAMOWANIA
INSTYTUT INFORMATYKI
UNIwersYTET WROCLAWSKI

Łukasz CZAPLIŃSKI, Diana CZEPIRSKA, Artur JAROCKI

Running free

SŁOWNIK POJĘĆ



Wrocław 2013

automatyczna pauza (ang. *auto pause*) – działanie licznika polegające na tym, że poniżej danej prędkości zaczyna on działać jak podczas przerwy (tzn. przestaje naliczać czas i dystans) aż do momentu ponownego osiągnięcia większej prędkości.

bieg górski (ang. *mountain running*) – intensywny trening polegający na biegu w terenie, na którym suma przewyższeń stanowi minimum kilka procent (np. 5%) całej trasy.

energia (ang. *energy*) – oszacowane zużycie energii (liczba spalonych kalorii) podczas treningu.

HIIT (z ang. *High Intensity Interval Training* – **trening interwałowy o wysokiej intensywności**) – rodzaj treningu interwałowego, który składa się z krótkich okresów bardzo intensywnego wysiłku przeplatanych krótkimi okresami umiarkowanego wysiłku, przykładowo: 30 sekund sprintu na przemian z 15 sekundami truchtu.

interwał (ang. *interval*) – przedział czasu.

licznik – element aplikacji służący do zbierania informacji o treningu, takich jak: czas, dystans, prędkość, tempo.

marszobieg (ang. *walk-run*) – trening łączący marsz i bieg w odpowiednich proporcjach czasowych, przykładowo: marszobieg złożony z pięciu serii (bez przerw między nimi), z których każda składa się z 2 minut biegu i następujących po nich 3 minut marszu.

odcinek (ang. *lap*) – jeden etap/jedna część całej trasy (np. okrążenie).

osiągnięcia (ang. *achievements*) – odznaczenia, które użytkownicy mogą uzyskać za osiągnięcie wyznaczonych celów. System

osiągnięć służy do motywacji użytkowników i doprowadzenia do rywalizacji między nimi.

parametry osoby – parametry takie jak: waga, wzrost, wiek – niezbędne do obliczenia zużycia energii podczas treningów.

plan treningowy – ustalony plan treningów na dany odcinek czasu (składający się np. z treningów interwałowych, w których w kolejnych dniach treningów wydłużany jest czas intensywnego wysiłku, skracany czas odpoczynku, a także np. wydłużany czas trwania całego treningu).

rozgrzewka (ang. *warming up*) – ćwiczenia wykonywane przed właściwym treningiem w celu rozgrzania mięśni i przygotowania organizmu do wysiłku fizycznego.

sprint – bardzo szybki bieg krótkodystansowy.

śledzenie (ang. *tracking*) – zapamiętywanie (na mapie) przebiegniętej trasy

tempo (ang. *pace*) – czas treningu potrzebny do przebiegnięcia danej jednostki odległości (np. w min/km).

trening (ang. *training*) – wykonanie zaplanowanego zestawu następujących po sobie ćwiczeń fizycznych (biegów) w określonym czasie.

trening interwałowy (in. **trening przedziałowy**, ang. *interval training*) – trening składający się z serii intensywnego wysiłku przeplatanych odpoczynkiem lub wysiłkiem o mniejszej intensywności.

trucht (ang. *trot*) – łagodna forma treningu. Charakteryzuje się niewielką prędkością biegu, długim dystansem oraz długim czasem trwania.