

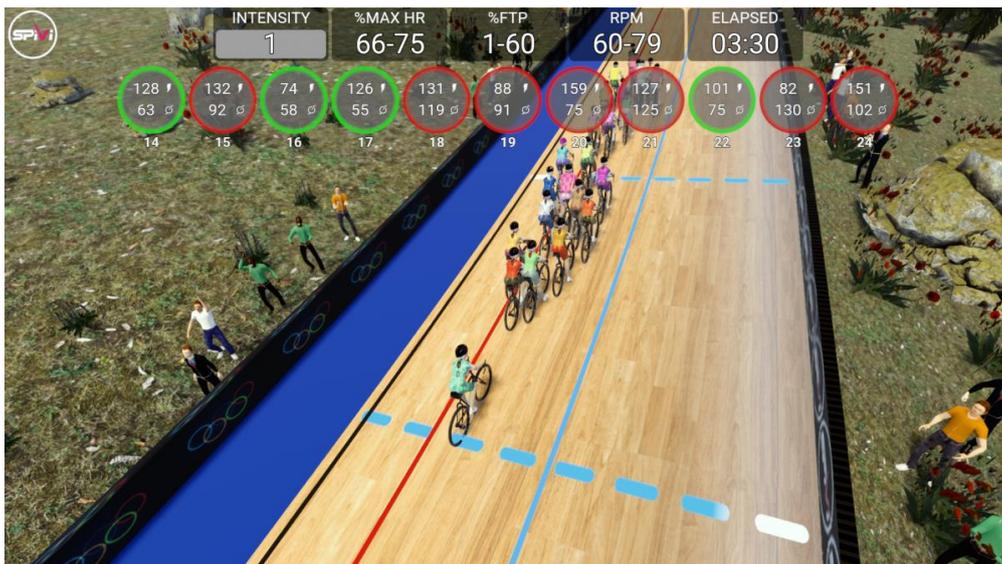
QU'EST-CE QUE WPP ?

Les points du programme d'entraînement (WPP) sont une mesure propriétaire développée par Spivi, qui récompense les membres pour l'entraînement en fonction des objectifs d'entraînement. Pour chaque minute d'entraînement en fonction des objectifs du programme, un membre gagne 1 WPP. C'est-à-dire qu'un membre qui a passé 30 minutes de l'entraînement dans les objectifs gagnera 30 WPP.

Un membre est considéré comme suivant les objectifs d'entraînement lorsqu'une ou plusieurs des conditions ci-dessous sont remplies:

- L'avatar du membre se trouve à l'intérieur des limites de la zone de circonscription.
- Les mesures de performance du membre sont conformes aux objectifs d'entraînement des programmes d'entraînement de course.

Les instructeurs peuvent afficher la zone de conduite ou le tableau de bord Performance pendant le cours pour indiquer aux membres s'ils suivent les objectifs de l'entraînement.



Contrairement à d'autres mesures qui poussent principalement les membres à s'entraîner à leur intensité maximale, le WPP encourage les membres à s'entraîner en fonction des objectifs du programme d'entraînement.

Le WPP peut être affiché sur le classement principal, peut être utilisé pour déterminer le rang de chaque membre et également disponible comme métrique principale dans plusieurs défis de fitness.

Pour résumer, le WPP est un excellent outil pour inciter les membres à s'entraîner en fonction des objectifs d'entraînement et à les amener à leur prochain objectif de mise en forme de manière sûre et motivante.

QU'EST-CE QUE LE FTP ?

La puissance de **seuil fonctionnel (FTP)** est votre puissance de sortie moyenne maximale sur une heure de vélo sur une route plate. C'est-à-dire que si vous pouvez faire du vélo à une moyenne de 250 watts pendant une séance d'entraînement de 60 minutes, votre FTP est de 250.

En tant que mesure clé de l'entraînement de performance, le FTP est l'un des attributs de fitness les plus importants sur n'importe quel profil utilisateur chez Spivi. FTP change fréquemment, en fonction de la condition physique et peut être utilisé pour suivre et identifier les tendances de performance. L'augmentation de la valeur FTP au fil du temps reflète l'amélioration de votre niveau de forme physique et vice versa. Il est fortement recommandé d'effectuer un test FTP toutes les quelques semaines pour suivre votre niveau de forme physique et l'améliorer au fil du temps.

Détermination de FTP

La meilleure façon d'estimer son FTP est d'effectuer un test FTP. Il existe plusieurs versions standard d'un test FTP. Chaque version est définie par une période différente (3 minutes, 5 minutes, 20 minutes, etc.) et par un facteur différent. La **période définit la durée du test**, et lorsqu'un test est terminé, la puissance moyenne est multipliée par le facteur différent pour calculer la valeur FTP finale. Spivi propose plusieurs versions de test FTP couvrant tout type de participants, des débutants aux athlètes professionnels. Pour les débutants, nous recommandons d'utiliser le test FTP de 3 ou 5 minutes. Au cours de ce test, tout le monde devrait travailler à sa puissance de sortie la plus élevée possible.

Spivi calculera les watts moyens pendant le test et en prendra 80% comme FTP calculé. Par exemple, si votre puissance moyenne pendant ce test sera de 200 watts, Spivi définira votre valeur FTP sur 160. FTP peut également être mis à jour manuellement sur une interface de profil utilisateur Spivi.

Formation avec FTP

L'entraînement à l'aide de cibles %FTP est un élément clé de tout programme d'entraînement cycliste basé sur la puissance. Vous pouvez y penser comme la méthode équivalente d'entraînement basé sur la fréquence cardiaque où les objectifs sont définis en unités %MaxHR et non en unités BPM.

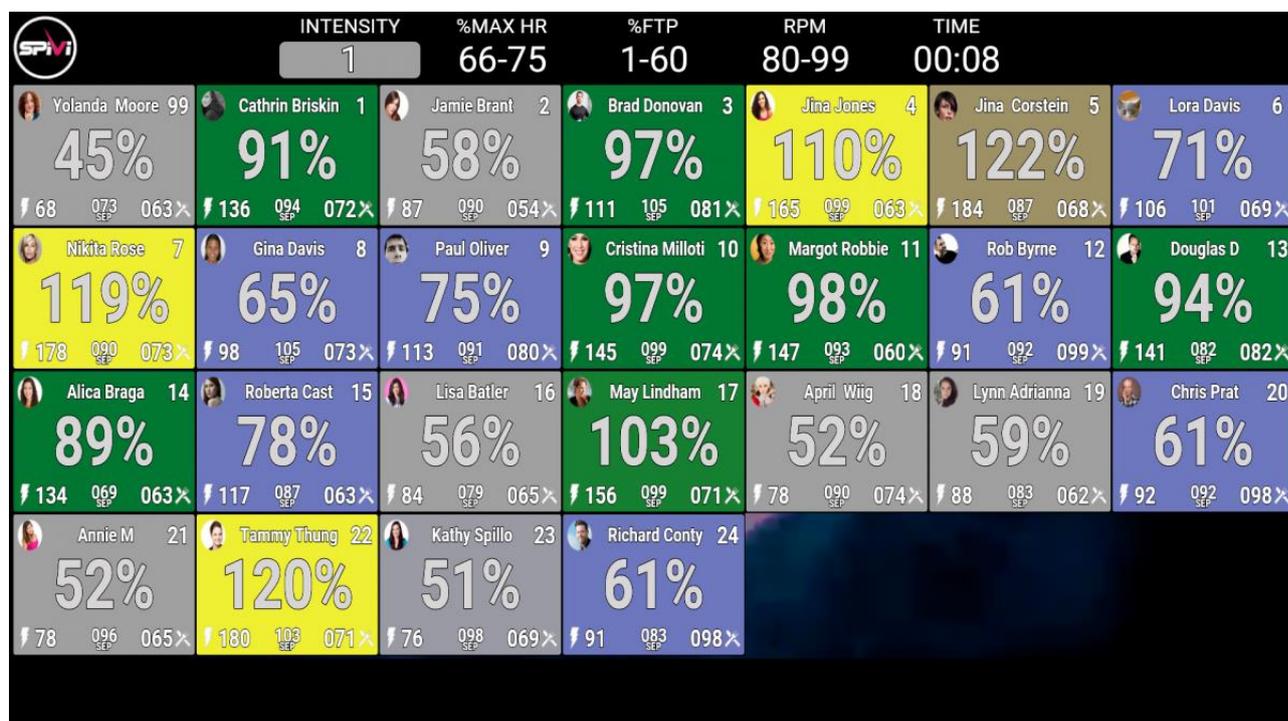
La raison en est que chaque individu a une valeur de fréquence cardiaque maximale différente. Lors de l'entraînement avec puissance, l'instructeur doit définir les objectifs de puissance pour la classe en unités %FTP au lieu d'unités watt pour la même raison, chacune ayant une valeur FTP différente.

L'utilisation de cette méthode permet aux membres de travailler en classe en fonction de leurs propres capacités physiques.

Pour un entraînement efficace et précis basé sur la puissance, la valeur FTP doit être mise à jour sur chaque profil utilisateur soit en effectuant un test FTP pendant un cours avec le système Spivi, soit en le mettant à jour manuellement au niveau du profil utilisateur.

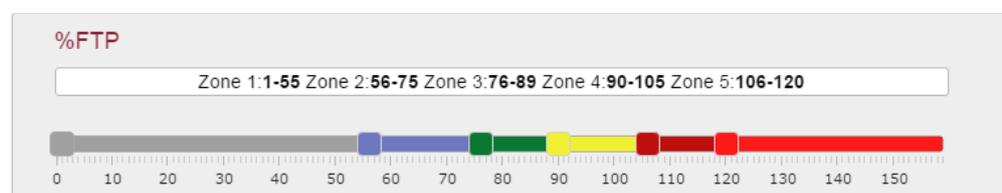
Vue Power View

L'un des moyens les plus efficaces de guider la classe à travailler dans une zone d'entraînement spécifique est d'utiliser les vues codées par couleur. Lors de l'entraînement avec Power, ce sera le Power View qui est basé sur les zones FTP. Le Power View sur un système Spivi affiche la puissance de sortie de chaque stagiaire en %FTP. Par exemple, si un stagiaire produit 220 watts et que son FTP est de 200, alors le %FTP affiché sera de 110%, ce qui est simplement $220 / 200$.



Zones

FTP Les administrateurs de Studio peuvent personnaliser les zones FTP de leur système Spivi. La plage et la couleur de chaque zone peuvent être entièrement configurées par les administrateurs de studio sur le tableau de bord My Studio sur le lien Définir les zones de fitness.



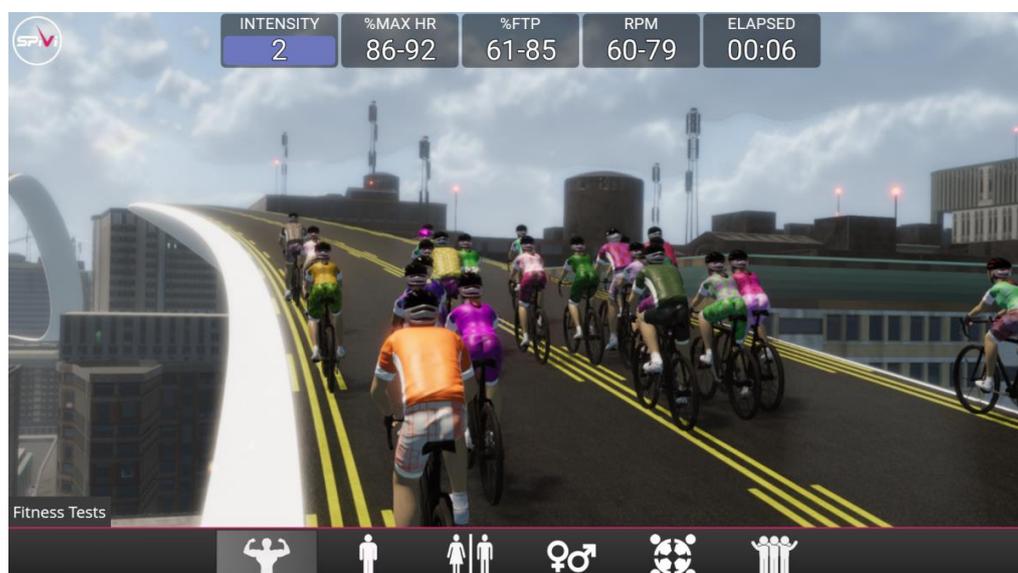
COMMENT EFFECTUER UN TEST FTP EN CLASSE

FTP (Functional Threshold Power) est la puissance moyenne maximale que l'on peut supporter pendant un contre-la-montre de 60 minutes. Au cours de cet essai, les membres doivent travailler à leur puissance de sortie la plus élevée possible. Pour en savoir plus sur le FTP.

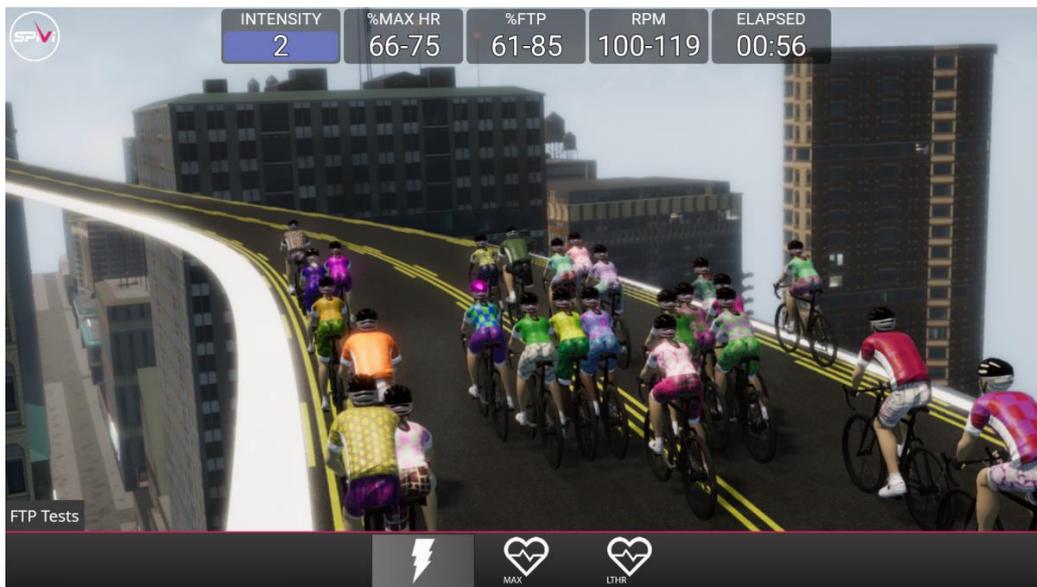
Pour exécuter le test FTP pendant un cours, procédez comme suit :



Étape 1 : Appuyez sur le **bouton Démarrer** de la manette pour afficher le menu du jeu, puis sélectionnez l'icône des défis.



Étape 2 : Utilisez le **pavé directionnel** pour sélectionner Fitness Tests > FTP Test. Confirmez chaque option avec le **bouton Démarrer**.



Étape 3 : Sélectionnez le test FTP souhaité et appuyez sur le **bouton Démarrer** pour l'exécuter.

Spivi propose plusieurs versions du test FTP :

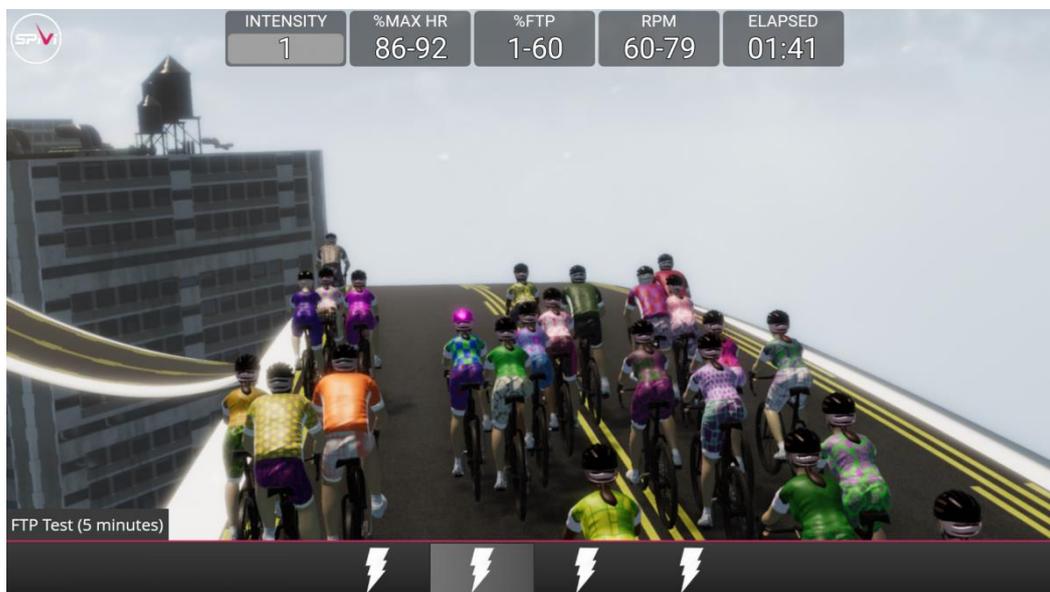
Test de 3 minutes : Cette version courte du test FTP convient aux cours de débutant. Au cours de ce test, Spivi calcule la puissance moyenne en watts et définit la valeur FTP à 80% de celle-ci. Par exemple : si la puissance moyenne pendant ce test est de 200 watts, Spivi définira la valeur FTP sur 160.

Test de 5 minutes : Cette version courte du test FTP convient également à un cours pour débutants. Au cours de ce test, Spivi calcule la puissance moyenne en watts et définit la valeur FTP à 85% de celle-ci. Par exemple: si la puissance moyenne pendant ce test est de 200 watts, Spivi définira la valeur FTP sur 170.

Test de 8 minutes : Cette version du test FTP convient aux stagiaires plus en forme. Au cours de ce test, Spivi calcule la puissance moyenne en watts et définit la valeur FTP à 90% de celle-ci. Par exemple: si la puissance moyenne pendant ce test est de 200 watts, Spivi définira la valeur FTP sur 180.

Test de 20 minutes : Cette version du test FTP convient aux stagiaires très en forme ou aux cyclistes professionnels. Au cours de ce test, Spivi calcule la puissance moyenne en watts et définit la valeur FTP à 95% de celle-ci. Par exemple: si la puissance moyenne pendant ce test est de 200 watts, Spivi définira la valeur FTP sur 190.

Remarque : À tout moment, vous pouvez terminer un test en cliquant sur le **bouton Retour**.



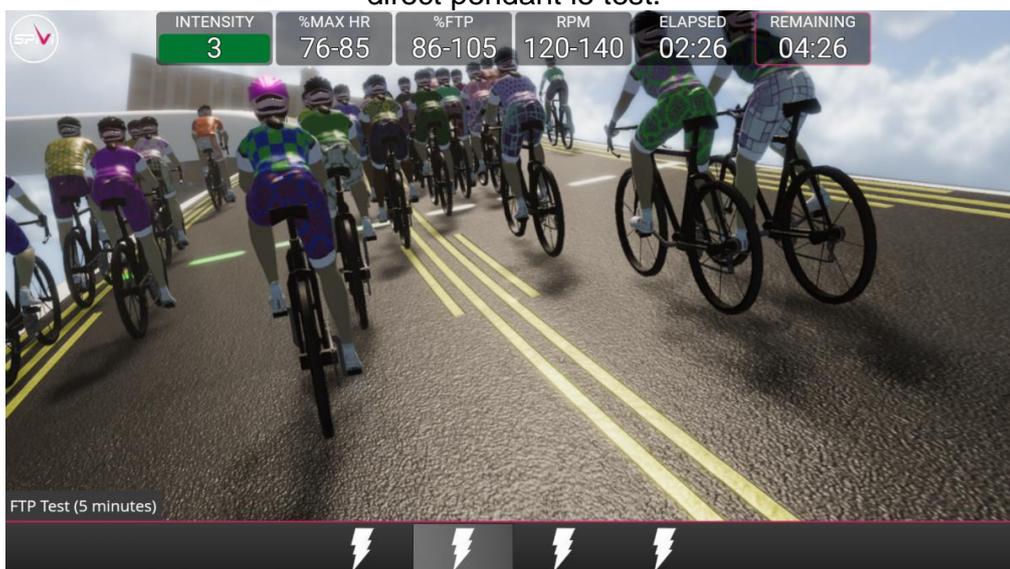
Pendant le test, les attributs suivants sont affichés dans le classement des résultats :

- Informations utilisateur : photo de profil et nom d'affichage
- Valeur FTP calculée actuelle.
- Watts moyens depuis le début du test.
- Watts instantanés.
- .RPM.

Pendant le test, si un membre progresse, sa valeur de test sera affichée en vert pour indiquer la progression.

SPiVi		FTP Test (3 minutes)										REMAINING
												00:11
	Yolanda Moore 99		Cathrin Briskin 1		Jamie Brant 2		Brad Donovan 3		Jina Jones 4		Jina Corstein 5	
FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	
86	108	101	126	80	99	101	126	98	123	113	142	
WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	
142	106	136	98	107	63	136	58	133	70	148	132	
	Lora Davis 6		Nikita Rose 7		Gina Davis 8		Paul Oliver 9		Cristina Milloti 10		Margot Robbie 11	
FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	
112	140	100	125	80	77	95	119	80	84	93	117	
WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	
151	78	135	70	83	85	128	107	91	99	124	103	
	Rob Byrne 12		Douglas D 13		Alica Braga 14		Lisa Butler 16		May Lindham 17		April Wlig 18	
FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	
85	107	102	127	131	163	80	88	97	122	80	100	
WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	
115	83	137	76	176	79	93	80	131	124	108	93	
	Lynn Adrianna 19		Chris Prat 20		Annie M 21		Tammy Thung 22		Kathy Spillo 23		Richard Conty 24	
FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	FTP	Avg WATTS	
80	93	80	96	98	123	80	69	80	100	88	110	
WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	WATTS	RPM	
100	136	103	132	134	127	74	110	108	117	118	64	

Étape 4 : Sélectionnez à nouveau le défi actif pour afficher ou masquer les résultats en direct pendant le test.



Étape 5 : Pendant le test, le système calcule la puissance de sortie moyenne en watts. Cette moyenne sera utilisée à la fin du test pour déterminer la valeur FTP de chaque membre.

Étape 6 : Lorsque le test est terminé, les résultats FTP seront immédiatement appliqués à chaque membre. Le %FTP affiché sur Power View sera mis à jour et calculé en fonction de la nouvelle valeur FTP du membre.

À la fin du test, seul le résultat sera affiché.

À la fin du cours, le système téléchargera les résultats sur le cloud et la valeur FTP de chaque membre sera mise à jour sur son profil Spivi en conséquence. La valeur FTP mise à jour de chaque membre sera utilisée jusqu'à ce qu'un autre test FTP soit effectué ou qu'un membre la modifie manuellement.

COOLDOWN 00:56															
ID	NAME	BPM	WATTS	RPM	KCAL	SEP	WRP	ID	NAME	BPM	WATTS	RPM	KCAL	SEP	WRP
99	Yolanda M...	133	91	110	000	000	0.0	14	Alica Braga	95	122	109	000	000	0.0
1	Gathrin Brn...	113	145	126	000	000	0.0	15	Roberta Cast	150	162	74	000	000	0.0
2	Jamie Brant	136	101	63	000	000	0.0	16	Lisa Batler	135	81	102	000	000	0.0
3	Brad Donov...	111	78	70	000	000	0.0	17	May Lindham	98	85	62	000	000	0.0
4	Jina Jones	121	147	65	000	000	0.0	18	April Wig	135	114	99	000	000	0.0
5	Jina Corste...	123	147	69	000	000	0.0	19	Lynn Adrian	0	0	0	000	000	0.0
6	Lora Davis	110	149	78	000	000	0.0	20	Chris Prat	0	0	0	000	000	0.0
7	Nikita Rose	136	144	90	000	000	0.0	21	Anne M	0	0	0	000	000	0.0
8	Gina Davis	159	180	83	000	000	0.0	22	Tammy Thu...	0	0	0	000	000	0.0
9	Paul Oliver	129	110	95	000	000	0.0	23	Kathy Spillo	0	0	0	000	000	0.0
10	Cristina Mill	160	128	74	000	000	0.0	24	Richard Co...	0	0	0	000	000	0.0
11	Margot Rob...	126	138	69	000	000	0.0								
12	Rob Byrne	117	100	73	000	000	0.0								
13	Douglas D	103	115	74	000	000	0.0								

FTP

La puissance de **seuil fonctionnelle (FTP)** est la puissance moyenne maximale que l'on peut supporter pendant un contre-la-montre de 60 minutes sur une route plate. L'entraînement avec %FTP est un élément clé de tout programme d'entraînement cycliste basé sur la puissance. L'entraînement avec % de FTP permet aux membres de s'entraîner en fonction de leurs capacités physiques. Pour estimer votre score FTP, vous devez effectuer un test FTP

p/kg

Une autre façon de mesurer la puissance consiste à calculer le poids en kg que nous pouvons déplacer pour générer les watts. Pour ce faire, il vous suffit de diviser les watts dans votre poids en kilogrammes. Un cycliste pesant 190 livres (86 kg) devra générer plus de watts qu'un cycliste de 110 livres (50 kg) pour maintenir la même vitesse en utilisant la même résistance. Si vous vérifiez leur W / Kg, vous serez en mesure de comparer leurs sorties de puissance.

Pour mesurer votre puissance de sortie, vous pouvez diviser votre score FTP par votre poids en Kg. Le résultat est la sortie W/kg de votre FTP (puissance moyenne maximale sur une heure).

Kilojoules (Kj)

Un kilojoule est une unité de mesure qui nous permet de savoir combien d'énergie a été dépensée sur une certaine période. Les joules sont une unité standard internationale de travail/énergie.

1 Watt = 1 joule appliqué pendant 1 seconde.

1000 joules = 1 kilojoules (KJ)

Kilojoules = watts X secondes / 1000

KJ peut également être converti en calories (Kcal), pour afficher les calories brûlées pendant une séance d'entraînement:

1 kJ = 0,2 calories (Cals)

1 calorie = 4,2 kJ

REMARQUE: Les attributs de puissance ne sont disponibles qu'en cyclisme et nécessitent des vélos équipés de capteurs de puissance.

- **Puissance – Watts:** La puissance est l'énergie au fil du temps et est mesurée en **unités Watts**. C'est un produit de votre cadence et de votre niveau de résistance. L'augmentation de votre cadence ou de votre résistance se traduira par une sortie de watts plus élevée. En bout de ligne, la puissance en watts reflète votre rendement de travail - combien d'énergie vous générez dans chaque seconde tout en pédalant sur le vélo.
- **Puissance - %FTP:** FTP - Seuil fonctionnel La puissance est la puissance moyenne maximale que l'on peut supporter pendant un contre-la-montre de 60 minutes sur une route plate. Les objectifs de puissance sont généralement définis en %FTP afin de permettre aux membres de s'entraîner en fonction de leurs propres capacités physiques. La valeur FTP de chaque membre peut être déterminée en exécutant un test FTP ou en mettant à jour manuellement la valeur sur le profil utilisateur Spivi. Cliquez [ICI](#) pour en savoir plus sur FTP.
- **Puissance - Watts/Kg :** Une autre façon d'afficher la puissance consiste à calculer le poids en kg que nous pouvons déplacer pour générer les watts. Pour ce faire, nous divisons simplement les watts dans notre poids en kilogrammes. W/Kg nous permet de comparer la puissance de sortie de différents membres.
- **Énergie | KJ :** Les kilojoules sont une unité de mesure qui nous permet de savoir combien d'énergie a été dépensée sur une certaine période de temps. Kilojoules = (Watts x Secondes) / 1000. C'est-à-dire que dans un entraînement de 60 minutes avec une puissance moyenne de 200 watts, vous retirerez environ 720 KJ = (200 x 3600) / 1000.

FRÉQUENCE CARDIAQUE

REMARQUE: Les attributs de fréquence cardiaque nécessitent un entraînement avec des moniteurs de fréquence cardiaque compatibles. Spivi prend en charge tous les moniteurs certifiés ANT+ et les sangles de capteur optique de fréquence cardiaque Polar H7, H10, OH1 et Polar Verity Sense.

- **Fréquence cardiaque – BPM :** La fréquence cardiaque ou FC est notre pouls et est mesurée en unités BPM (battements par minute). La vérification de notre fréquence cardiaque peut nous donner des informations importantes sur notre niveau de forme physique général.
- **Fréquence cardiaque - %Max HR (%MHR):** La FC maximale est la vitesse maximale à laquelle notre cœur peut battre par minute. Les objectifs de fréquence cardiaque sont généralement définis en unités de FC maximale afin de permettre aux membres de travailler en fonction de leurs propres capacités de remise en forme. La valeur Max HR de chaque membre peut être déterminée en exécutant le test Max HR ou en mettant à jour manuellement la valeur sur le profil utilisateur Spivi. Cliquez [ICI](#) pour en savoir plus sur Max HR.

- **Fréquence cardiaque -%LTHR:** La fréquence cardiaque seuil de lactate (LTHR) est la fréquence cardiaque moyenne maximale qu'une personne peut maintenir pendant un contre-la-montre de 60 minutes. L'entraînement avec des objectifs de fréquence cardiaque définis par des unités de %LTHR permet aux membres de s'entraîner en fonction de leurs propres capacités de mise en forme. La valeur LTHR de chaque membre peut être déterminée en exécutant le test LTHR ou en mettant à jour manuellement la valeur sur le profil utilisateur Spivi.

CADENCE

- **Cadence –RPM:** La cadence est la vitesse à laquelle les membres tournent les pédales pendant l'entraînement et est mesurée en unités RPM (tours par minute).

VITESSE

- **Vitesse:** La vitesse est définie comme la distance parcourue divisée par le temps. La vitesse est exprimée en unités de miles par heure (MPH) ou en kilomètres par heure (KPH). Cliquez **ICI** pour savoir comment Spivi calcule la vitesse.
- **Distance:** La distance est une vitesse accumulée au fil du temps. Dans le système de mesure impérial, la distance est exprimée en unités de miles (MI) et dans le système de mesure métrique, la distance est exprimée en unités de kilomètres (KM).

CALORIES

- **Calories – Kcal:** Nous utilisons Kcal pour mesurer l'énergie dépensée dans une activité physique au fil du temps. Les KCal sont souvent connus sous le nom de calories brûlées et sont des attributs importants à suivre lorsque vous visez à atteindre le poids souhaité.

MÉTRIQUES SPIVI

- **Points de l'écosystème Spivi (SEP) :** Les points de l'écosystème Spivi sont une mesure unique qui a été conçue pour permettre aux membres d'obtenir un score en fonction de leur niveau de forme physique. Le calcul du SEP est basé sur le type d'activité, les informations personnelles et les données de performance en temps réel.
- **Points du programme d'entraînement (WPP):** Les points du programme d'entraînement récompensent les membres pour l'entraînement en fonction des objectifs d'entraînement. Pour chaque minute d'entraînement en fonction des objectifs du programme, un membre gagne 1 WPP.

