



Coachtech hiihtomuuttujat, määrittelyt

- CT (s)
 - Syklin kesto. Aika sauvakontaktista seuraavaan sauvakontaktiin.
- Fr (1/min)
 - Frekvenssi, hiihtosyklar määrä minuutissa. Matalampi frekvenssi submaksimaalisilla (maksimia alemmilla vauhdeilla) viittaa taloudellisempaan hiihtämiseen. Korkeampi frekvenssi maksimaalisilla nopeuksilla mahdollistaa kovemman vauhdin
- CL (m)
 - Syklin mitta. Matka, jonka hiihtäjä kulkee yhden syklin aikana. Pidemmät syklin kestot viittaavat taloudellisempaan hiihtämiseen
- PT (ms)
 - Työntöaika. Sauvojen voimantuottoaika
- PI (cm/ms)
 - Työntöindeksi. Kuvaa matkaa senttimetreissä, joka saavutetaan yhdellä työntömillisekunilla. Suuremmat arvot viittaavat taloudellisempaan hiihtämiseen
- P%
 - Työntöprosentti. Työnnön keston suhteellinen osuus koko syklin kestosta.
- R%
 - Palautusprosentti. Palautuksen keston suhteellinen osuus koko syklin kestosta.
- PSD L and R (ms), only V2-technique
 - Sauva-Suksi Ero. Kertoo ajan millisekunneissa, joka kuluu sauvojen irtoamisesta matosta seuraavaan suksikontaktiin. Positiiviset arvot kertovat, että suksi laitetaan maahan sauvojen irtoamisen jälkeen ja negatiiviset arvot, että suksi laitetaan maahan ennen sauvojen irtoamista matosta. Positiiviset arvot kertovat hyvästä wassutekniikan ajoituksesta