

Pozdíšek s.r.o.

Nádražní 35
789 85 Mohelnice
+420 777 081 906

info@sportovnitesty.cz
www.sportovnitesty.cz

IČ 27789161



Jméno: Jiří
Příjmení: Dofek
Rodné číslo: 12.3.1976
Datum testu: 13.4.2011

Věk: 35 Výška: 184 Hmotnost: 77

Anamnéza

Letos 4.5 tis km

Test

Laktátová křivka, opakovaný test

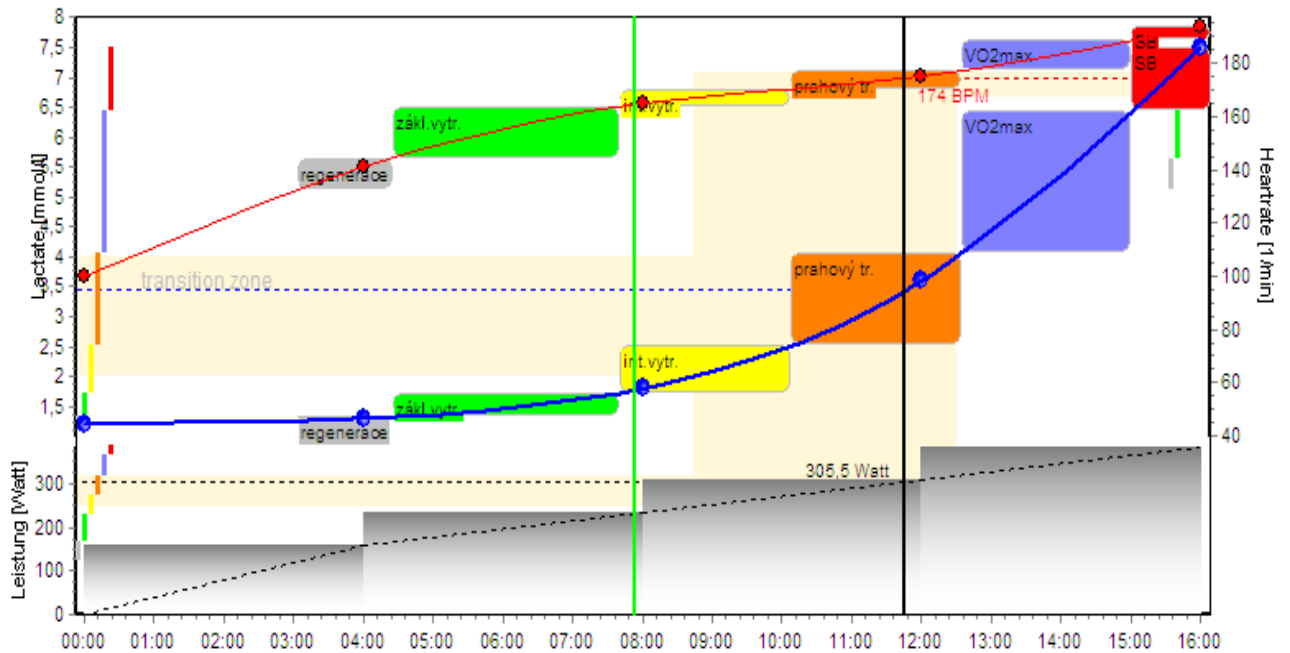
Analýza složení těla (bodystat, rr3)

- neprovedeno

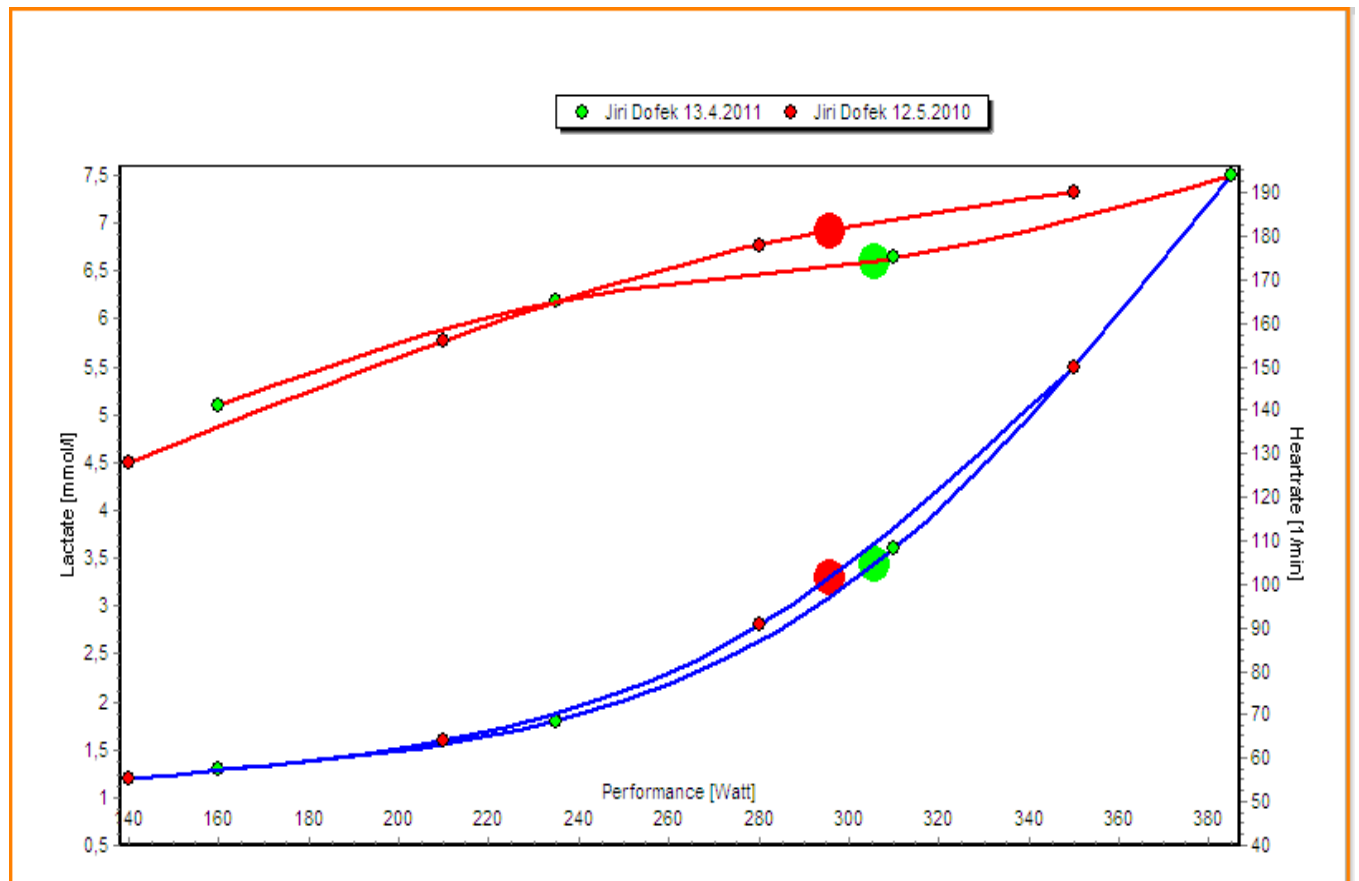
Protokol

Watt	Time	HR	Lactate
0,00	00:00	100	1,20
160,00	04:00	141	1,30
235,00	08:00	165	1,80
310,00	12:00	175	3,60
385,00	16:00	194	7,50

Průběh laktátu při testu



Laktátová křivka (závislost hladiny laktátu na výkonu/rychlosti)



Prahová analýza

	2 mmol/l	4 mmol/l	6 mmol/l	LT	OBLA	MAX
Watt	248,9	319,4	358,9	233,0	305,5	385,0
Lactate	2,0	4,0	6,0	1,8	3,4	7,5
HR	167	177	186	165	174	194
% max	64,7	83,0	93,2	60,5	79,3	100,0

Aerobní práh: 233W, 165 tepů/min

Anaerobní práh: 306W, 174 tepů/min

Tréninkové zóny

	regenerace	zákl.vytr.	int.vytr.	prahový tr.	VO2max	SB
Watt	122 - 168	168 - 229	229 - 275	275 - 321	321 - 367	367 - 388
Lactate	1,3 - 1,3	1,3 - 1,7	1,7 - 2,5	2,5 - 4,1	4,1 - 6,4	6,4 - 7,5
HR	132 - 144	144 - 164	164 - 170	170 - 177	177 - 189	189 - 194

Poznámka

Tepová frekvence dosáhne rovnovážného stavu po změně a udržování nové intenzity za cca 2.5-3 minuty. Doporučené zóny je nutné využívat s ohledem na tuto skutečnost, změny intenzity provádět během první minuty (nejde-li o velmi krátké úseky pod cca 2 minuty trvání) postupně, po první minutě udržovat dosaženou intenzitu a sledovat pulsmetr. Po cca 2.5-3 minutách odečítat tepovou frekvenci. Odpovídá-li cílové, pak bylo vše provedeno správně. Pokud je nižší, pak je nutné další úsek provést s vyšší intenzitou, pokud je vyšší, pak další úsek provádět s nižším a plynulejším nárůstem intenzity

Zhodnocení

Ve srovnání s testem v 5/2010 nárůst o 0.2 W/kg na 2 mmol/l a o 0.15 W/kg. Znatelné je zlepšení výkonnosti v oblasti laktátově-aerobní zóny (submaximum – maximum), kde je nyní velmi dobrá pohotovost k výkonu odpovídající předzávodní formě.

Doporučení

Udržovat stabilně 530-550 g sacharidů / den (z toho max kolem 30% v rychlých/sladkých vč. gainerů, ostatní komplexní – těstoviny, rýže, cereálie, pečivo, rýžové chlebíky apod.). Při tom nutno pít alespoň o 1 litr více než je zvykem! Vážít se každý den a zapisovat, měřit obden obvod paže a pasu a zapisovat.

Příprava před prvním Maratonem

14. a 15. 4.

Volno, nebo aktivity dle chuti jiné než kolo

16.4.

MTB závod

17.4.

Kompenzace 60 minut

18.4.

Volno

19.4.

Kompenzace 90 minut

20.4.

ZV (rovinatý nebo mírně zvlněný terén) 150 minut

21.4.

ZV (rovinatý nebo mírně zvlněný terén) 210-240 minut

22.4.

Aktivita dle chuti jiná než kolo nebo volno

23.4.

180 minut rovinatý terén v ZV, 3x7 minut v „prahový trénink“ rychlostně na rovině (kadence kol. 110 ot/min) s pauzou mezi úseky 12 minut

24.4.

180minut celkově (dolní polovina ZV), v tom 3x 12-15 ti minutový kopec 167-172 tepů/min v kadenci kolem 60 ot/min (silově), pauza mezi výjezdy kopce 15 minut volně

25.4. a 26.4.

Volno, aktivita jiná než kolo kompenzačně dle chuti

27.4.

60-90 minut kompenzace

28.4.

150-180 minut ZV

29.4.

180 minut ZV, 2x25 minut tempo v intenzivní vytrvalosti

30.4.

150-180 minut ZV, 3x kopec 2.5-3 minuty (první dvě minuty stupňovat tempo tak, aby se ke konci blížilo téměř maximu, frekvenční pojetí a posledních 30s maximální spurt na lehký převod do co nejvyšší kadence v kopci), pauza mezi kopci 25-28 minut volně.

1.5.

60 minut kompenzace, lehce nižší než obvyklé otáčky

2.5.

Volno

3.5.

120 minut kompenzace až ZV, lehce nižší otáčky než obvykle

4.5.

Jako 24.4.

5.5.

Jako 30.4., ale 4x kopec

6.5.

Bud' kompenzace 40-60 minut nebo volno

7.5.

Kompenzace 120 minut

8.5.

Jako 30.4.

9.5.

Volno, strečink, maximálně 30 minut venku vytočit nohy nebo jen lehce válce 30 minut

10.5.

Volno

11.5.

Kompenzace 60-90 minut

12. a 13.5.

Volno, nebo dle zvyklostí kratičké rozjetí

14.5.

závod



MUDr. Zbyněk Pozdíšek

Výše uvedené doporučení platí pro teplotní rozmezí kol.20 st.,při nižších teplotách se limity snižují až o cca 5 tepů(teploty blízké 0°C),při teplotě nad 25 st. se limity

zvyšují. Při intervalech nad anaerobním prahem trvajících více než 10 minut stoupá TF odpovídající ANP o asi 1 tep za 5 minut.