

Pozdíšek s.r.o.

Nádražní 35
789 85 Mohelnice
+420 777 081 906

info@sportovnitesty.cz
www.sportovnitesty.cz

IČ 27789161



Jméno: Martin
Příjmení: Drnec
Rodné číslo: 5.10.1976
Datum testu: 11.5.2011

Věk: 34 Výška:193 Hmotnost:75

Anamnéza

Loni 8 tis km, letos dosud 3.5 tis km

Test

Laktátová křivka, opakovaný test

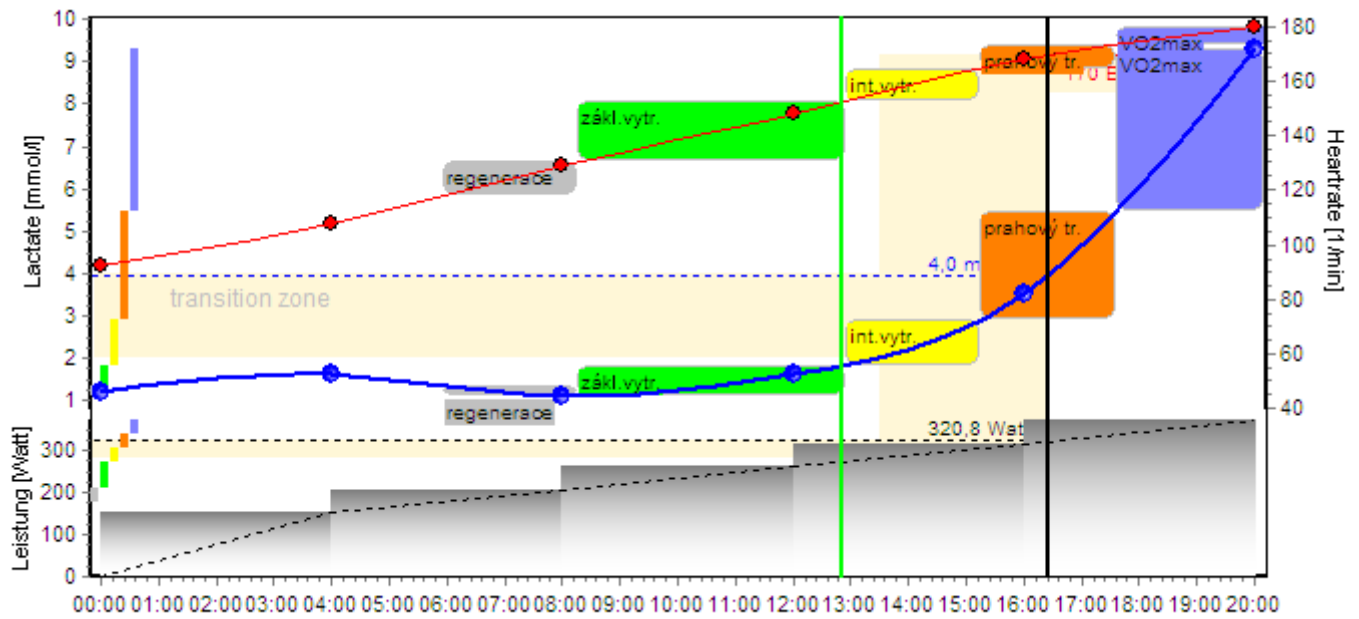
Analýza složení těla (bodystat, rr3)

- neprovedeno

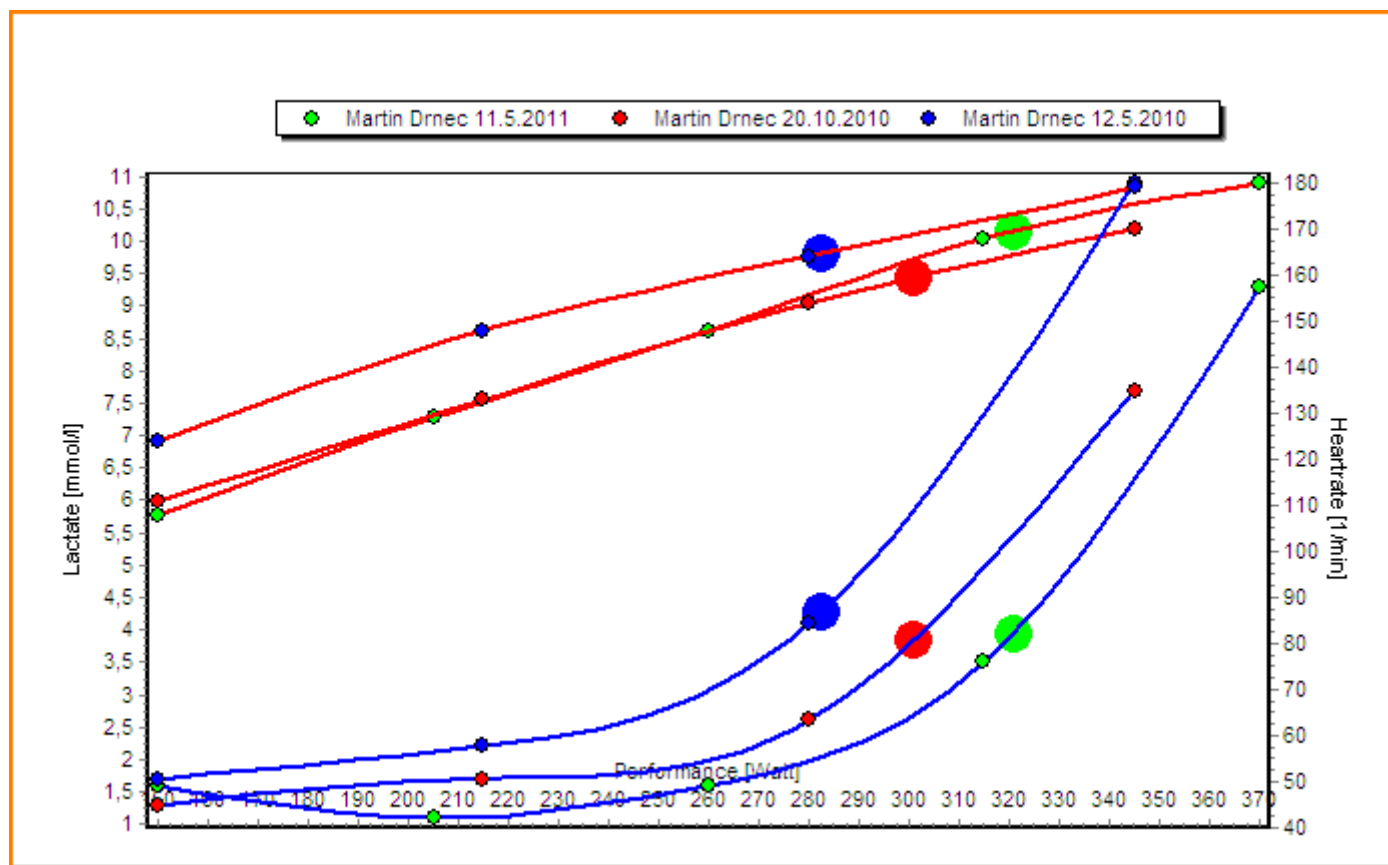
Protokol

Watt	Time	HR	Lactate
0,00	00:00	92	1,20
150,00	04:00	108	1,60
205,00	08:00	129	1,10
260,00	12:00	148	1,60
315,00	16:00	168	3,50
370,00	20:00	180	9,30

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	280,8	321,4	342,1	271,6	320,8	370,0
Lactate	2,0	4,0	6,0	1,8	4,0	9,3
HR	156	170	175	152	170	180
% max	75,9	86,9	92,5	73,4	86,7	100,0

Aerobní práh: 272W, 152 tepů/min

Anaerobní práh: 321W, 170 tepů/min

Tréninkové zóny

	regenerace	zákl.vytr.	int.vytr.	prahový tr.	VO2max
Watt	176 - 209	209 - 263	263 - 295	295 - 343	343 - 372
Lactate	1,4 - 1,1	1,1 - 1,7	1,7 - 2,4	2,4 - 6,1	6,1 - 9,3
HR	118 - 130	130 - 149	149 - 161	161 - 175	175 - 180

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

Výrazný nárůst silové vytrvalosti zejména v oblasti nízkého laktátu, na 2 mmol/l laktátu zlepšení meziročně o 90W!, na 4 mmol/l zlepšení o 45W. Aktuálně je však

deficit cca 25W na anaerobním prahu, navíc využitelnost tohoto prahu není optimální. Schopnost výkonu v laktátově-aerobní oblasti se nemění a zůstává velmi dobrá.

Doporučení

Zaměření na rozvoj výkonu a kapacity výkonu v oblasti anaerobního prahu, a to jak silového, tak rychlostního.

Příklad týdenního plánu (6 tréninků):

1. trénink: 2x50min v intenzivní vytrvalosti v kadenci 95-105 ot/min, každou desátou minutu spurt do maxima v sedle v délce 25-30s (přeřadit jen o dva pastorky níže, do intenzity se dostat maximálním možným nárůstem kadence). Mezi 50ti minutovými úseky 20 min volně v libovolné kadenci. Pro tento trénink preferovat rovinatý nebo mírně zvlněný terén. Zbytek tréninku v ZV (celková délka dle chuti)
2. trénink: 180min, 4x kopec cca 10min na ANP, kadence 70-80 ot/min, každou třetí minutu 30s ze sedla (na stejný převod!!!!), posledních 200 metrů spurt ze sedla a přes horizont ještě pokračovat cca 30 metrů (tento spurt na relativně těžší převod), zbytek tréninku v ZV
3. trénink: 3x úsek (10min IV v kadenci 100-110 ot/min+7min ANP v kadenci 85-95 ot/min), pauza mezi úseky 15 min volně, zbytek tréninku ZV 120min
4. trénink: ZV 240min, libovolná kadence, třetí hodinu ale střídat kadenci 5min libovolná a 5min 100-110 ot/min.
5. trénink: 3x kopec nad 15 min na ANP-5 tepů/min (každé tři minuty střídat kadenci 55-65 ot/min a 75-85 ot/min)
6. trénink: kompenzace 90 min

MUDr. Zbyněk Pozdišek



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.