

Pozdíšek s.r.o.

Nádražní 35
789 85 Mohelnice
+420 777 081 906

zbynek.pozdisek@sportovnitesty.cz
www.sportovnitesty.cz

IČ 27789161



Jméno: Martin
Příjmení: Drnec
Rodné číslo: 5.10.1976
Datum testu: 13.5.2013

Věk:36 Hmotnost : 75 kg Výška: 193 cm

Anamnéza

Cca 5 tis letos

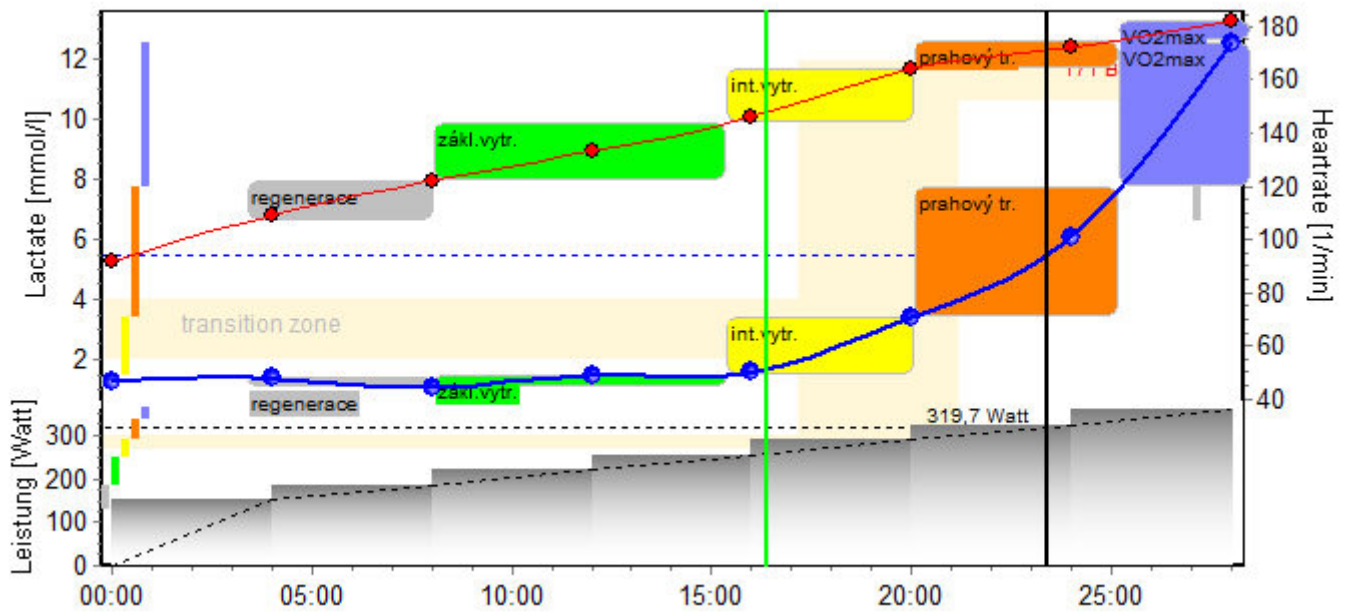
TEST

Laktátová křivka, opakovaný test

Protokol

Watt	Time	HR	Lactate
0,00	00:00	92	1,30
150,00	04:00	109	1,40
185,00	08:00	122	1,10
220,00	12:00	133	1,50
255,00	16:00	146	1,60
290,00	20:00	164	3,40
325,00	24:00	172	6,10
360,00	28:00	182	12,50

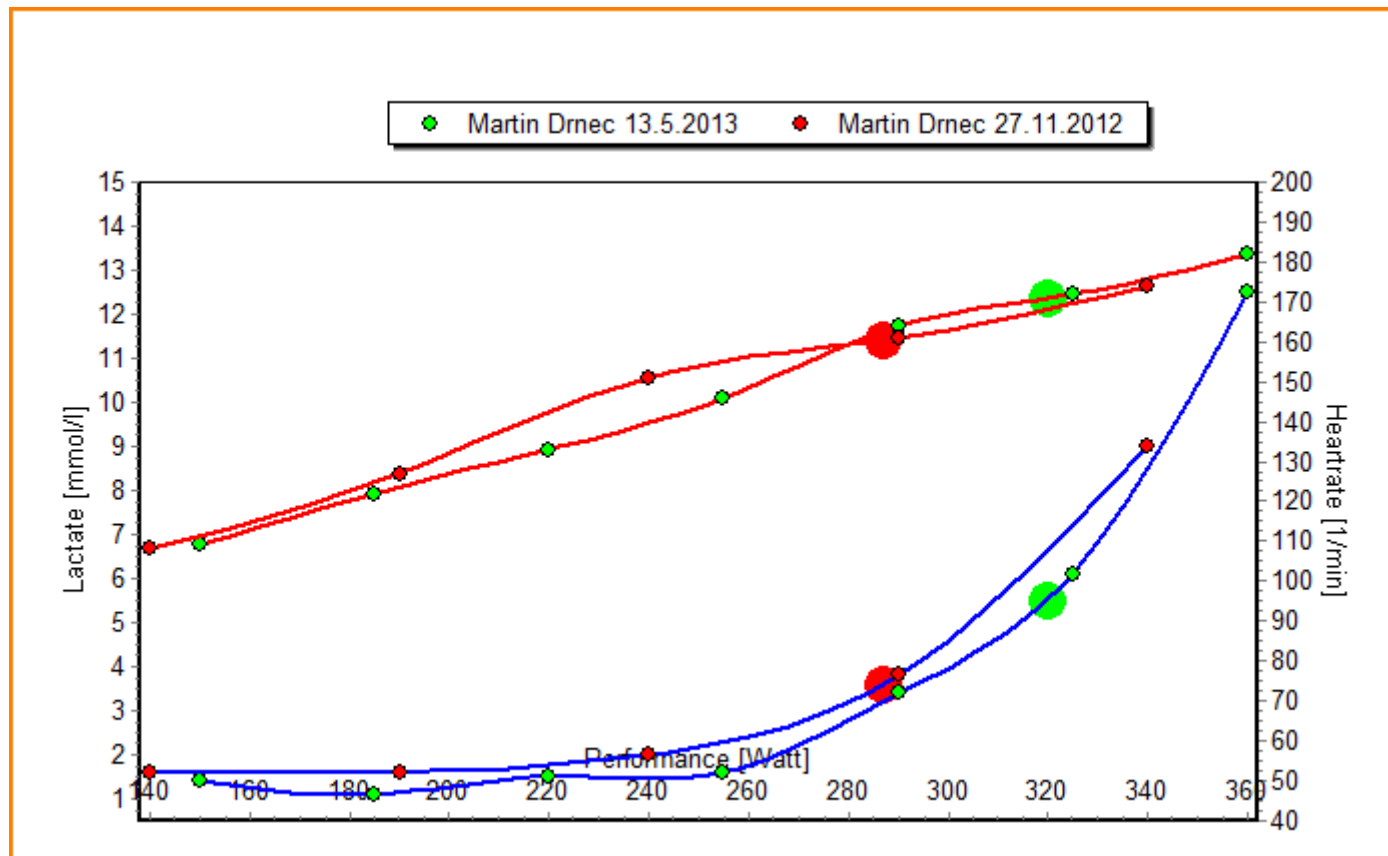
Průběh laktátu při testu



Vysvětlivky

modrá křivka – laktát (stupnice vlevo na ose y), červená křivka – tepová frekvence (stupnice vpravo na ose y), na ose x je čas a dále schodovité stupně představující stupně zátěže (stupnice zátěže vlevo dole), zelená vertikála – aerobní práh, černá vertikála - anaerobní práh

Laktátová křivka (závislost hladiny laktátu na výkonu/rychlosti)



Prahová analýza

	2 mmol/l	4 mmol/l	6 mmol/l	LT	OBLA
Watt	265,5	300,4	324,1	258,3	319,7
Lactate	2,0	4,0	6,0	1,7	5,5
HR	152	167	172	148	171
% max	73,8	83,5	90,0	71,8	88,8

Aerobní práh (LT – lactate threshold): 258W, 148 tepů/min

Anaerobní práh (OBLA – onset of blood lactate accumulation): 320W, 171 tepů/min

Tréninkové zóny

	regenerace	zákl.vytr.	int.vytr.	prahový tr.	VO2max
Watt	128 - 185	185 - 249	249 - 291	291 - 336	336 - 364
Lactate	1,4 - 1,1	1,1 - 1,5	1,5 - 3,5	3,5 - 7,7	7,7 - 12,5
HR	107 - 122	122 - 143	143 - 164	164 - 175	175 - 182

Regenerace (šedá) – kompenzační zóna

zákl. vytr. (zelená) – základní vytrvalost

int.vytr. (žlutá) – intenzivní vytrvalost

prahový tr. (oranžová) – zóna prahového tréninku (zóna anaerobního prahu)

VO2max (modrá) – zóna laktátově-aerobní výkonnost

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

Od posledního testu zlepšení o 26W na 2 mmol/l laktátu a o 8W na 4 mmol/l.

Velký potenciál je na anaerobním prahu, kde je nárůst výkonu o 30W, je zde ale zatím malá časová využitelnost výkonu.

Schopnost laktátového výkonu je velmi dobrá.

Doporučení pro trénink

Po

Volno

Út

MTB, středně náročný terén, 150-180 minut: na rovině první hodinu kompenzace, druhou základní vytrvalost, třetí intenzivní vytrvalost. Pořád ale udržovat celkem svižnou kadenci na rovině (nad 90 ot/min), všechny kopce 3 min ze sedla do ANP na stř. převod (kadence ze sedla cca 65-75 ot/min), pak už v sedle volněji (v IV) na libovolný převod.

St

Společný trénink s Tomášem Korbičkou na silnici, zvlněný s kopci, 240 minut: první hodina základní vytrvalost dosti pod AP (těžší převod), druhá hodina kolem AP (běžný převod), třetí hodina 3x12minut točit špice v tempu rychlého silničního závodu (na úrovni XCR Cupu apod., jedná se tedy o velmi vysokou intenzitu, tepově výrazně nad ANP), v prudších kopcích první Martin (tvrdé tempo, ze sedla, těžší převod, Tomáš se drží co nejdéle, ve sjezdu Martin volně a Tomáš musí docvaknout.) Mezi dvanáctiminutovkami volně 10 min v kompenzaci na lehký převod hodně točit, ve čtvrté hodině stejně 1-2x12 minut (zbytek čtvrté hodiny je v kompenzaci). Pro Tomáše tento trénink dobře vyhovuje potřebám jeho středečního tréninku.

Čt

Silnice/MTB, kopcovitý, 180 minut: na rovině je první a třetí hodina v dolní základní vytrvalosti a ve druhé hodině v kompenzaci (roviny na těžší převod 70-80 ot/min), kadence je na rovině libovolná, v kopcích nejlehčí převod v sedle (platí pro silnici, na MTB lehký převod s kadencí v kopci nad 80 ot/min), první první půlka IV.

Pá

volno

Sobota

Závod

nebo

240 min na MTB (první a třetí hodina v ZV, druhá čtvrtá hodina blízko AP – svižně),
v kopcích první a třetí hodinu klidně (AP až první půlka IV), ve druhé a čtvrté hodině
těžší převod a často chodit ze sedla, tepově přelom IV/PT)

Neděle

Po závodu 2 hodiny kompenzace volně (po silničním závodu MTB kompenzace a
naopak), po sobotě bez závodu (tedy jen v květnu) 180-210 minut volnější trénink
dle chuti (mělo by se jednat o základní trénink ala zimní období).

MUDr. Zbyněk Pozdíšek, Ph.D.

