

**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: 27.11.2012

Věk: 36 Hmotnost: 75 Výška: 193

**Anamnéza**

7 (silnice)+3.8 (MTB) tis km za sezónu 2012

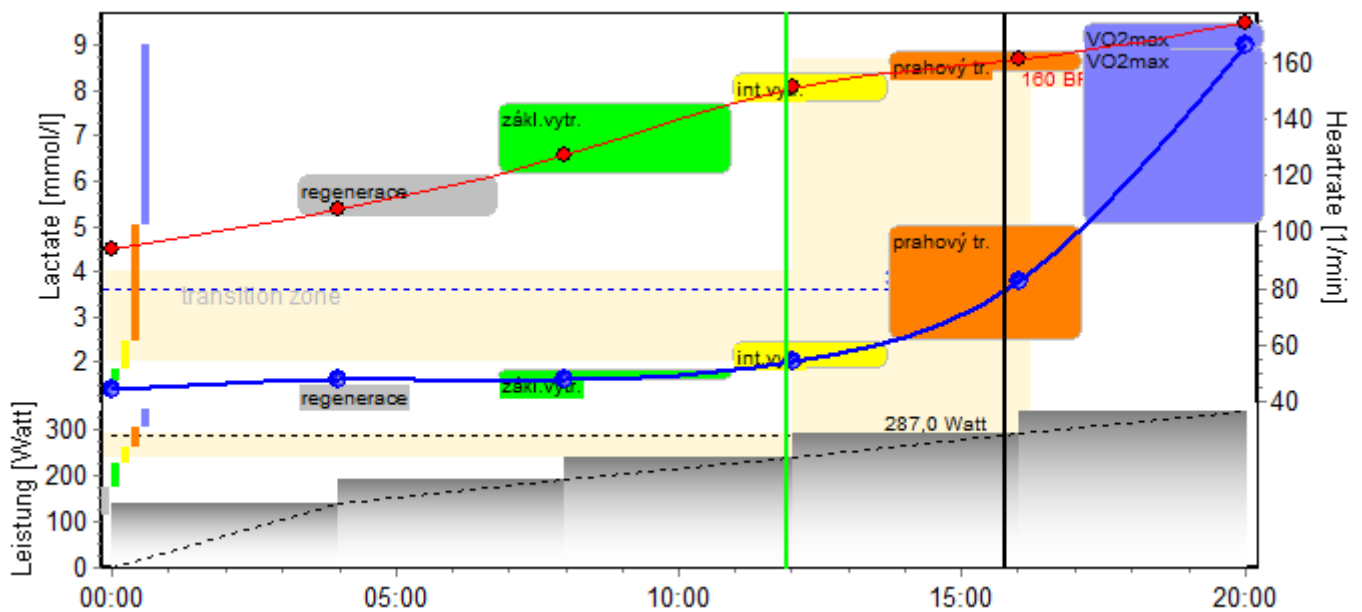
**TEST**

Laktátová křivka, opakovaný test

**Protokol**

<b>Watt</b>	<b>Time</b>	<b>HR</b>	<b>Lactate</b>
0,00	00:00	94	1,40
140,00	04:00	108	1,60
190,00	08:00	127	1,60
240,00	12:00	151	2,00
290,00	16:00	161	3,80
340,00	20:00	174	9,00

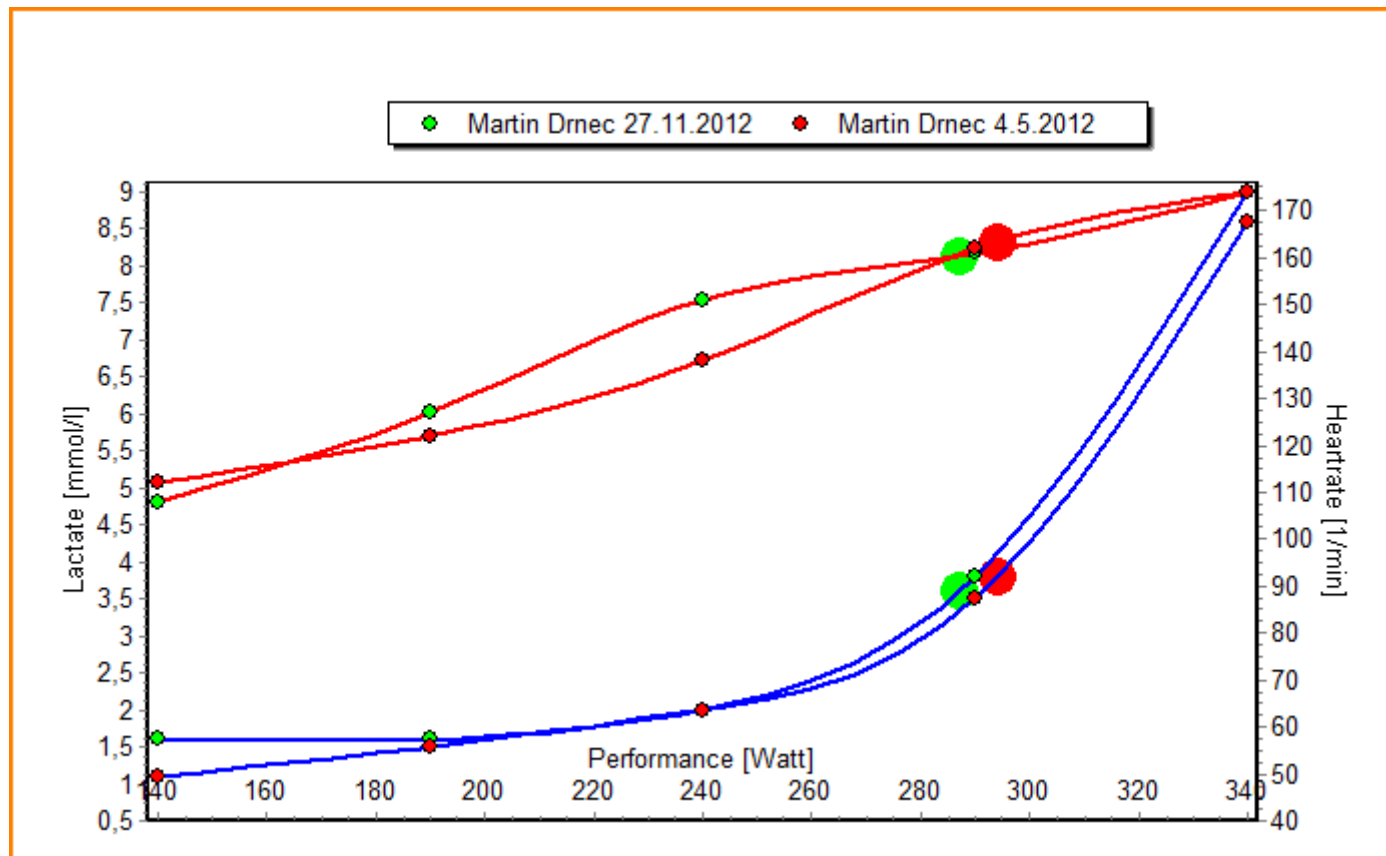
## Průběh laktátu při testu



### 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 schodovitě 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	240,0	292,5	314,1	238,9	287,0
Lactate	2,0	4,0	6,0	2,0	3,6
HR	151	162	167	150	160
% max	70,6	86,0	92,4	70,3	84,4

**Aerobní práh** (LT – lactate threshold): 239W, 150 tepů/min

**Anaerobní práh** (OBLA – onset of blood lactate accumulation): 287W, 160 tepů/min

## Tréninkové zóny

	regenerace	zákl.vytr.	int.vytr.	prahový tr.	VO2max
Watt	115 - 175	175 - 227	227 - 261	261 - 304	304 - 344
Lactate	1,6 - 1,6	1,6 - 1,8	1,8 - 2,4	2,4 - 5,0	5,0 - 9,0
HR	105 - 120	120 - 146	146 - 156	156 - 164	164 - 174

*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 pulzmetr. 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**

I přes cca 4 týdny trvajících období výrazné redukce cyklistického tréninku trvá velmi dobrá úroveň výkonu na aerobním prahu. Je spojena jen s poklesem vytrvalostní kapacity v zóně do 190W.

Na anaerobním prahu je přítomen malý deficit výkonu (stacionární jako v 5/2012).

Trvá velmi dobrá úroveň laktátově-aerobní výkonnosti.

Nejsou přítomny známky kumulované únavy či přetrénování.

## **Doporučení**

(basket běh trenažér běžky)

### **Pondělí**

**volno**

### **Úterý**

Doporučil bych trenažér, krátce jen 45 minut, TF 125-135 tepů/min zařadit 8x2.5 minuty v kadenci 120 ot/min, mezi tím je 1-2 minuty v libovolné kadenci volně.

### **Středa**

Běh v kopcích (optimálně prudší kopce), v kopcích TF kolem 153-158 tepů/min, optimálně nastoupat cca 20 minut, trénink je zaměřen na sílu. Mezi kopci pohodový klus, seběhy klidně „sejít“.

### **Čtvrtek**

Libovolně dle chuti, klidně stěna, plavání nebo nic

### **Pátek**

Basket

### **Sobota (varianty)**

- a. Kolo venku 120-140 tepů/min v příjemné kadenci co nejdéle dovolí počasí, zařadit 4x8 min v TF 141-148 tepů/min a v rámci úseku začít na kadenci 80 ot/min a každé dvě minuty zvýšit kadenci o cca 10 ot/min. Mezi úseky libovolná pauza (minimum je 2 minuty)**
- b. Trenažér 60 min, zařadit 4x8 min v TF 141-148 tepů/min a v rámci úseku začít na kadenci 80 ot/min a každé dvě minuty zvýšit kadenci o cca 10 ot/min. Nevím ale, jak tento trénink sedne po pátečním basketu. Mezi úseky libovolná pauza (minimum je 2 minuty). Doplnit během 40 minut v TF 138-148 tepů/min (spíše rovinatý).**
- c. Běžky, optimálně volně čistě objemově**

## **Neděle**

Optimální by byla kompenzační objemová aktivita (např. turistika svižně v kopcích, plavání apod.), když bude neodolatelně hezké počasí a krásná zima, mám samozřejmě plné pochopení pro běžky, ale chtělo by to rovinný profil a fakt se klouzat na pohodu (mělo by to být do cca 163 tepů/min)

Basket večer

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines, positioned to the right of the name.

MUDr. Zbyněk Pozdíšek, Ph.D.