

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: 28.4.2014

Hmotnost : 75 kg Výška: 193 cm

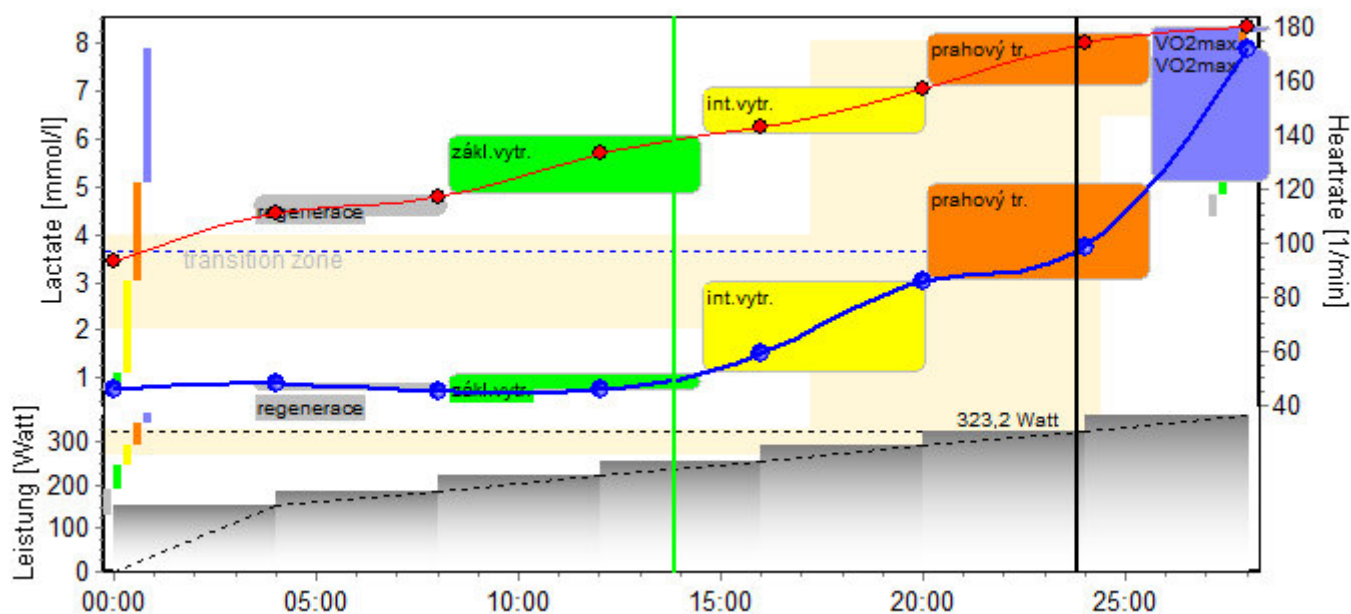
Anamnéza**TEST**

Laktátová křivka, opakovaný test

Protokol

Watt	Time	HR	Lactate
0,00	00:00	93	0,79
150,00	04:00	111	0,88
185,00	08:00	117	0,72
220,00	12:00	133	0,76
255,00	16:00	143	1,52
290,00	20:00	157	3,01
325,00	24:00	174	3,75
360,00	28:00	180	7,86

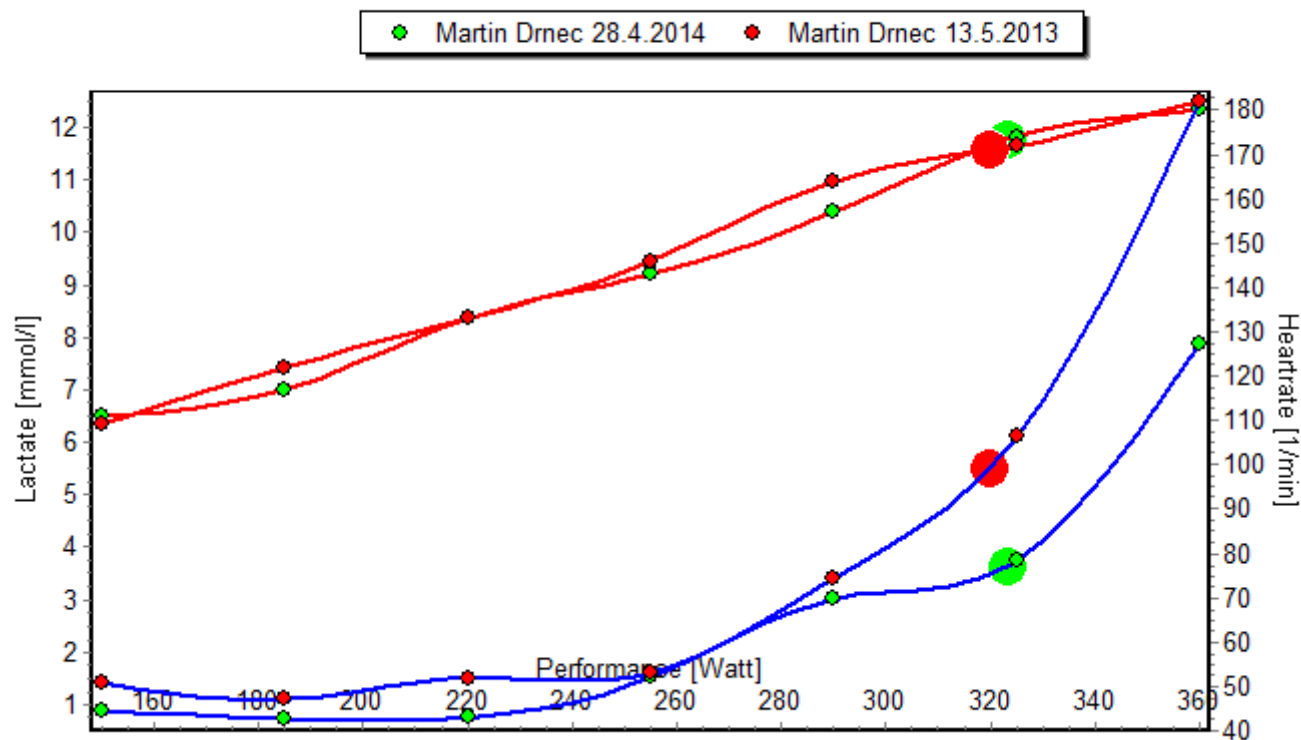
Průběh laktátu při testu



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	265,4	328,4	346,8	236,2	323,2
Lactate	2,0	4,0	6,0	1,0	3,6
HR	146	175	179	138	173

Aerobní práh (LT – lactate threshold): 236W, 138 tepů/min

Anaerobní práh (OBLA – onset of blood lactate accumulation): 323W, 173 tepů/min

Tréninkové zóny

	regenerace	zákl.vytr.	int.vytr.	prahový tr.	VO2max
Watt	129 - 187	187 - 242	242 - 291	291 - 339	339 - 365
Lactate	0,9 - 0,7	0,7 - 1,1	1,1 - 3,0	3,0 - 5,1	5,1 - 7,9
HR	109 - 118	118 - 140	140 - 157	157 - 178	178 - 180

Regenerace – R - (šedá) – kompenzační zóna

zákl. vytr. – ZV - (zelená) – základní vytrvalost

int.vytr. – IV - (žlutá) – intenzivní vytrvalost

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

VO2max (modrá) – cca 90-95% subjektivního maxima – zóna laktátově-aerobní výkonnost

Práce s tepovou frekvencí

Hodnoty tepové frekvence na prazích a v tréninkových zónách platí pro kadenci kolem 90 ot/min. Při kadenci pod 70 ot/min je třeba zóny snížit o cca 5 tepů/min, při kadenci nad cca 105 ot/min naopak navýšit zóny o cca 5 tepů/min.

Po zvýšení intenzity je třeba vyčkat aspoň cca 2.5 minuty, než začne tepová frekvence odpovídat zvýšené intenzitě jízdy. Až po uplynutí tohoto času případně korigujte intenzitu tak, aby byla v cílovém pásmu.

Při teplotách pod cca 10 st C snížit zóny o cca 3 tepy/min, při teplotách kolem 0 st C snížit zóny o cca 5 tepů/min oproti hodnotám z testu.

Zhodnocení

Do cca 260 wattů (odpovídá 145 tepů/min) lepší vytrvalostní kapacita).

V oblasti 260-280 wattů (145-153 tepů/min) stagnace.

V oblasti nad 280 wattů (153 tepů/min) zlepšení výkonu na dané metabolické hladině v oblasti 20-30W.

Doporučení pro trénink

1. Úvod do laktátové výkonnosti – základem je kompenzace, libovolný převod, zařadit 4x za trénink sérii 2 úseků stupňování tempa na lehčí než závodní převod tak, aby mezi 1. a 3. minutou bylo dosaženo TF 5 tepů nad ANP, pak velmi volně a vyčkat návratu TF do kompenzace a znovu zopakovat. Tím končí série. Mezi sériemi aspoň 15 minut kompenzace
2. Základní vytrvalost na rovinách na příjemný převod, ve všech kopcích/vlnách 148-156 tepů/min v kadenci nad 85 ot/min.
3. Kompenzace s 3x8 minut v TF 142-150 tepů/min (první tři minuty libovolný převod, pak řadit o cca 2-3 pastorky těžší než závodní převod). Mezi úseky pauza nad 10 minut.
4. Společný nebo individuální trénink optimálně tak, aby úseky, kdy je TF nad 155 tepů/min nebyly delší souvisle než 3 minuty, v součtu ne déle než 20 minut, celý trénink volit o cca 1-2 pastorky lehčí převod než závodní, zato ale spurt 20s na nejtěžší převod před kopcem a 15s pokračovat do kopce (neřadit!!!) celkem 5x za trénink (pauzy nad 15 minut). Nejezdit dříve než 3 dny po/před závodem.

Mezi tréninky 1 a 4 odstup aspoň 3 dny, tzn. dva tréninky ze skupiny č.1/č.4/závod do týdne.



MUDr. Zbyněk Pozdíšek, Ph.D.