

**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: 2.11.2011

Věk: 35    Výška: 193    Hmotnost: 75

**Anamnéza**

Letos cca 10 tis, cca 1/3 na MTB

**Test**

Laktátová křivka, opakovaný test

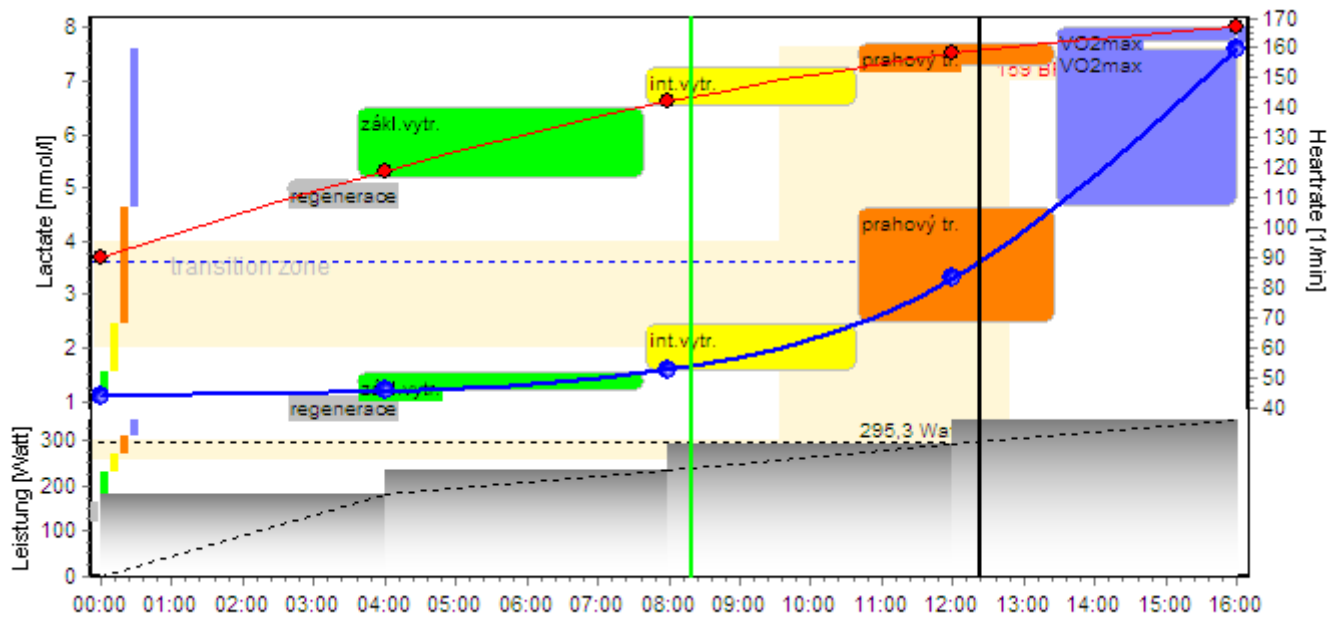
**Analýza složení těla (bodystat, rr3)**

- neprovedeno

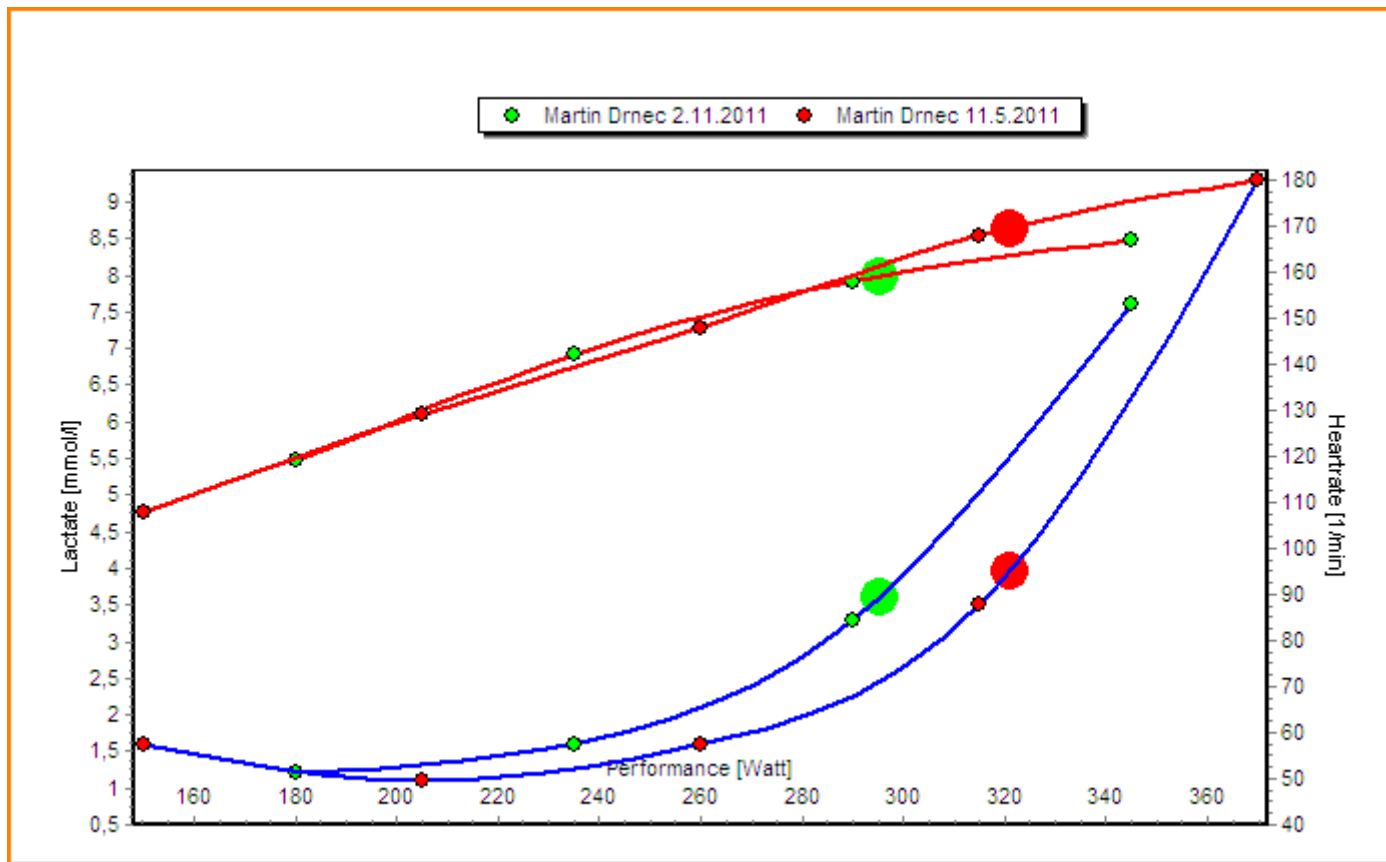
**Protokol**

<b>Watt</b>	<b>Time</b>	<b>HR</b>	<b>Lactate</b>
0,00	00:00	90	1,10
180,00	04:00	119	1,20
235,00	08:00	142	1,60
290,00	12:00	158	3,30
345,00	16:00	167	7,60

## 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	256,4	301,2	326,8	239,4	295,3	345,0
Lactate	2,0	4,0	6,0	1,7	3,6	7,6
HR	149	160	164	144	159	167
% max	74,3	87,3	94,7	69,4	85,6	100,0

**Aerobní práh:** 239W, 144 tepů/min

**Anaerobní práh:** 295W, 159 tepů/min

## Tréninkové zóny

	regenerace	zákl.vytr.	int.vytr.	prahový tr.	VO2max
Watt	118 - 162	162 - 230	230 - 272	272 - 310	310 - 346
Lactate	1,2 - 1,2	1,2 - 1,5	1,5 - 2,5	2,5 - 4,6	4,6 - 7,6
HR	109 - 116	116 - 140	140 - 154	154 - 162	162 - 167

### 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

Pokles o 25W na 2 mmol/l a o 20W na 4 mmol/l ve srovnání s testem 5/2011, v kontextu struktury celé křivky a reakce tepové frekvence odpovídá pozávodnímu období s ještě přetrvávající únavou.

## Doporučení

6 týdnů pauza, lze zařazovat posilovnu, kolektivní sporty apod., ne ale systematicky vytrvalostní aktivity, prioritou je odpočinek.

Pak na přelomu roku začít se všeobecnou přípravou, navrhol bych inspiraci loňským úspěšným modelem přípravy.

MUDr. Zbyněk Pozdíšek, Ph.D.

