

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: 4.5.2012

Věk: 35 Hmotnost:75 Výška:193

Anamnéza

V zimě intenzivně běžky a běh, aktuálně cca 2700km na kole

TEST

Laktátová křivka, opakovaný test

Analýza složení těla (bodystat, rr3)

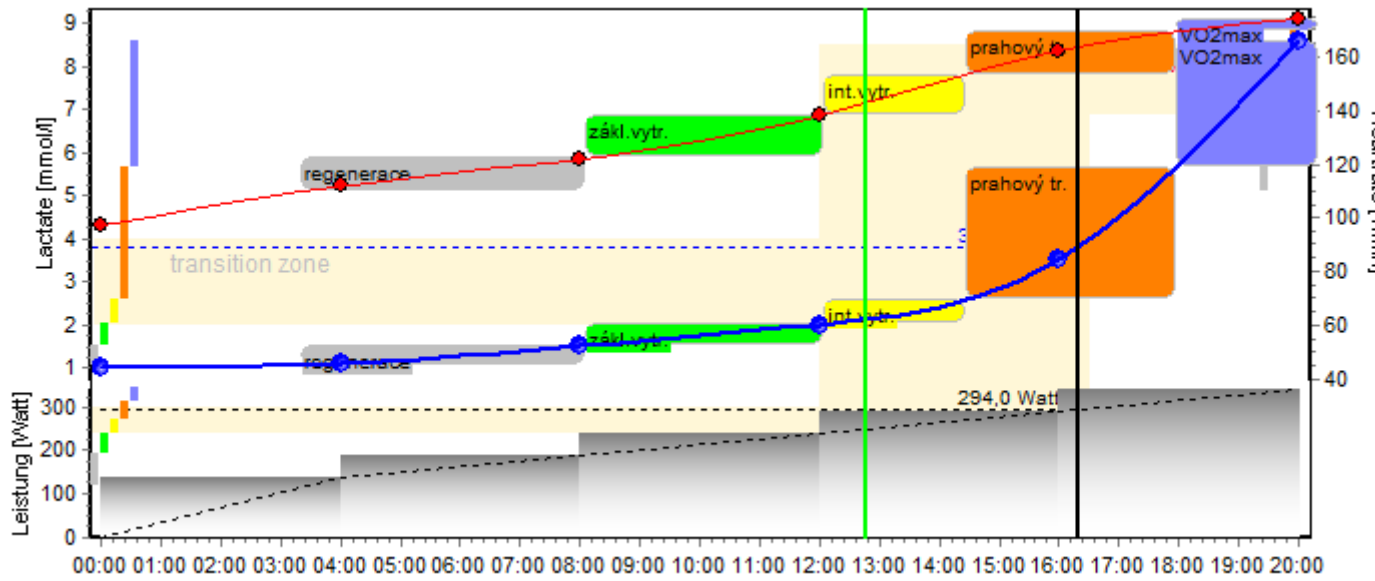
- neprovedeno

Meze normy platí pro obecnou nesportující populaci daného věku a pohlaví.

Protokol

Watt	Time	HR	Lactate
0,00	00:00	97	1,00
140,00	04:00	112	1,10
190,00	08:00	122	1,50
240,00	12:00	138	2,00
290,00	16:00	162	3,50
340,00	20:00	174	8,60

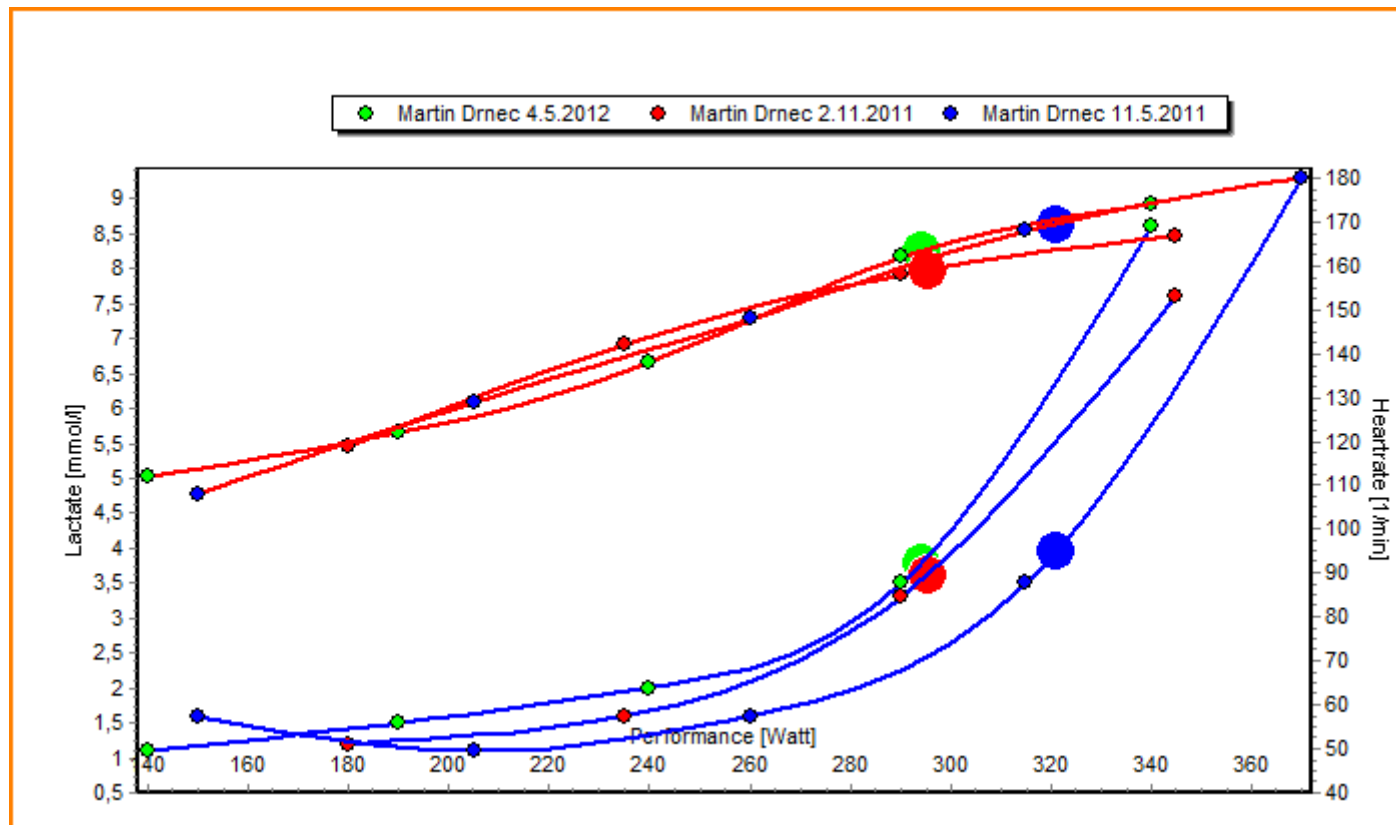
Průběh laktátu při testu



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	MAX
Watt	240,0	296,7	317,6	249,7	294,0	340,0
Lactate	2,0	4,0	6,0	2,1	3,8	8,6
HR	138	164	170	143	163	174
% max	70,6	87,3	93,4	73,4	86,5	100,0

Aerobní práh (LT – lactate threshold): **250W, 143 tepů/min**

Anaerobní práh (OBLA – onset of blood lactate accumulation): **294W, 163 tepů/min**

Tréninkové zóny

	regenerace	zákl.vytr.	int.vytr.	prahový tr.	VO2max
Watt	118 - 191	191 - 241	241 - 270	270 - 315	315 - 344
Lactate	1,1 - 1,5	1,5 - 2,0	2,0 - 2,6	2,6 - 5,7	5,7 - 8,6
HR	110 - 122	122 - 139	139 - 153	153 - 169	169 - 174

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

Na 2 mmol/l laktátu je pokles o 40W oproti loňskému testu z tohoto období, na 4 mmol/l laktátu je pokles o 25W. Kromě poklesu výkonu především v zóně do 2 mmol/l je patrná problém s vytrvalostní kapacitou, schopnost jízdy na tuky je významně horší.

Ve vyšších intenzitách v oblasti ANP a nad ní není patrné metabolické zhoršení.

Výsledek testu by mohl souviset s déleodobějším přetížením vysokými intenzitami.

Doporučení

8.5. 150min ZV v kadenci nad 85 ot/min, zvlněný terén, ve všech vlnách na velmi lehký převod v kadenci nad 90 ot/min (tepově ve vlnách, jsou-li trochu delší, do 147 tepů/min, ale optimálně jen do AP)

9.5. 180 min ZV v libovolné kadenci, po 60ti minutách zařadit 3x12 minut na těžký převod spíše na rovinkách, klidně 53x11, tepy pořád v ZV, spíše v dolní polovině

10.5. 150min kompenzace, kadence libovolná, zařadit 3 série po 3 spurtech v délce 6s, mezi spurty 2 min, mezi sériemi 10 minut, sprinty kadenční, není podstatná vysoká konečná rychlost, ale vysoká kadence, spurty v sedle

11.5. volno

12.5. 180 minut, silnice, kadence libovolná, zařadit 2x10 minut v IV takto (4 min kadence 80 ot/min, 4 min kadence 100 ot/min, 2 min kadence 120 ot/min). Mezi těmito dvěma úseky pauza aspoň 30 minut základního tréninku dne.

13.5. trénink nad 150min na MTB v těžším terénu, na rovinách a menších vlnách těžší převod, v kopcích kadence nad 80 ot/min (optimálně kolem 90 ot/min), tepově v kopcích optimálně do 148 tepů/min (bylo by fakt dobré to moc nepřekračovat).

Zpětná vazba za celý týden po tomto tréninku!

14.5 volno



MUDr. Zbyněk Pozdíšek, Ph.D.