

Výsledky a vyhodnocení prahového testu

Jméno: Kocman Pavel

Metodika:

Test byl proveden na ergometru Powertap 300PT, monitoring TF, La, výkon (W)

Test dne: 9. 5. 2011 (ergometr Powertap 300PT)

Antropo:

Průběh testu: 170W, 220W, 270W, 320W, 370W, (520 W)

Funkční parametry: 185 cm, 77, 6 Kg, 42 let, 12, 4 % tělesného tuku

Max: 177 TF v testu, max La 5, 4 mmol/l při 171 TF,

Submax: (AEP, ANP)

AEP – 153 TF, 280, 0 W, 3, 6 W/kg, 2 mmol/l

ANP – 168 TF, 348, 7 W, 4, 5 W/kg, 4 mmol/l

Současné doporučené tepové pásma:

Specifikace intenzity	Tepové údaje v TF/min
Regenerace	133
Intenzita I (základní vytrvalost)	134 - 152
Intenzita II (rozvoj vytrvalosti)	153 - 168
Intenzita III (ANP)	163 - 173
Intenzita IV (maximální zatížení)	174 - MAX

HODNOCENÍ

1. ANP, AEP:

Hodnota ANP prahu je na 168 TF/min, předpokládané maximum je okolo 177 TF/min, parametr optima ANP je (norma 89 – 93%). Naměřené ANP ukazuje dobrou tepovou úroveň z hlediska úrovně parametrů ANP oproti maximální hodnotě TF. Rozdíl AEP – ANP (15 TF/min) bych hodnotil jako průměrný (platí čím méně tím lépe, optimum je cca 15 – 20 TF/min, musí být však minimálně pod 40 TF/min).

...Trénuj chytře ON-LINE!

1. Výkon na hranici Max a ANP:

Wanp/kg = 4,5 W/kg (pásma – viz tabulka níže), celkově silové-vytrvalostní parametry

Hodnocení z hlediska výkonu ve (W/kg) na hranici ANP

(srovnání – vrcholová cyklistika pro zajímavost)

HODNOCENÍ/SPECIFIKACE	MUŽI/JUNIOŘI/	ŽENY/JUNIOŘKY/ AMATÉŘI
Excelentní	Nad 5,4	Nad 4,8
Výborný	4,5 – 5,39	4,0 – 4,7
Průměrný	3,7 – 4,49	3,0 – 3,99
Podprůměrný	3,0- 3,69	2,3 – 2,99
Velmi slabý	Pod 3,0	Pod 2,1

2. Celkově:

Aerobní výkonnost je na slabší úrovni, na přiloženém grafu (La křivky) je vidět, že koncentrace laktátu stoupá v uspokojivých hodnotách (optimální bod nárůst je, až ve druhé polovině pásma I2). Křivka začíná na optimálních hodnotách, a pozvolna stoupá i se zvyšujícím se zatížením laktátová acidóza (dobře propracované aerobní pásma). ANP kapacita leží v optimu vzhledem k maximální předpokládané TF. Vzhledem k věku a zařazení sportovce bych hodnotil silové předpoklady na AEP i ANP jako výborné. Oproti minule je vidět zlepšení fyzické zdatnosti, snížení hmotnosti a tělesného tuku a propracování všech důležitých tréninkových zón (zejména kladně hodnotí zlepšení aerobních schopností organismu – stále však slabší dlouhodobé vytrvalostní schopnosti, ekonomika ve výkonu). Dle naměřených hodnot bych se doporučoval v nejbližším období zaměřit zejména na rozvoj kondice v oblasti AEP a rozvoj potřebné aerobní složky pro další budoucí výkon (3 – 4 x týdně). Neopomenout ani rozvoj ANP, které by bylo vhodné výkonnostně posunout co nejbližší maximálnímu možnému výkonu (2 x týdně). Vše dělat objemovým charakterem s cílem vybudovat stabilní aerobní základ pro výkon. Pohyb pro zdraví v oblasti **Regenerace**. Redukce tělesné hmotnosti nejefektivnější cesta do **Intenzity II**, cílené zvyšování výkonnosti kombinace **Intenzit II, III, IV**. Při aktivitách zapojující dolní i horní části těla, nutno přičíst k **AEP, ANP + 5-7 TF**, ve vodě je nutné odečíst **-10-15TF** z naměřeného AEP a ANP.

V Praze 9. 5. 2011

Mgr. Vojtěch Beran

Tel.: +420 777 87 10 45

Email.: vojta@alltraining.cz, www.alltraining.cz

Přílohy:

1. Graf – La Křivka aerobní a anaerobní práh:

