

Výsledky a vyhodnocení prahového testu

Jméno: Kocman Pavel

Metodika:

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

Test dne: 26. 10. 2011 (ergometr Powertap 300PT)

Antropo:

Průběh testu: 150W, 200W, 250W, 300W, 350W (650W)

Funkční parametry: 185 cm, 80, 0 Kg, 43 let, 16, 2 % tělesného tuku

Max: 181 TF v testu, max La 5, 1 mmol/l při 167 TF,

Submax: (AEP, ANP)

AEP – 137 TF, 247, 5 W, 3, 1 W/kg, 2 mmol/l

ANP – 161 TF, 328, 6 W, 4, 1 W/kg, 4 mmol/l

Současné doporučené tepové pásma:

Specifikace intenzity	Tepové údaje v TF/min
Regenerace	117
Intenzita I (základní vytrvalost)	118 - 136
Intenzita II (rozvoj vytrvalosti)	137 - 161
Intenzita III (ANP)	156 - 166
Intenzita IV (maximální zatížení)	167 - MAX

HODNOCENÍ

1. ANP, AEP:

Hodnota ANP prahu je na 161 TF/min, předpokládané maximum je okolo 181 TF/min, parametr optima ANP je (norma 89 – 93%). Naměřené ANP ukazuje velmi dobrou tepovou úroveň z hlediska úrovně parametrů ANP oproti maximální hodnotě TF. Rozdíl AEP – ANP (24 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, 1 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 velmi dobré 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 se zvyšujícím se zatížením úměrně roste laktátová acidóza (velmi dobře propracované aerobní pásmo a vytrvalostní schopnosti). 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 průměrné (lepší). Oproti minule je vidět výrazné zlepšení fyzické zdatnosti (zejména kladně hodnotím výrazné zlepšení aerobních schopností organismu, celkově silových schopností ve všech směrech a zejména v maximálním výkonu). Dle naměřených hodnot bych se doporučoval v nejbližším období zaměřit zejména efektivitu v tréninkovém procesu. Pracovat na rozvoji kondice v oblasti ANP, které by bylo vhodné výkonnostně posunout co nejbliže maximálnímu možnému výkonu (2 x týdně). Neopomenout ani stále rozvoj potřebné aerobní složky pro další budoucí výkon (3 - 4 x týdně dlouhý vytrvalostní trénink). Stále dávat důraz na objemový charakter zatížení v blokovém zatížení. Nyní je již důležitá i efektivita v zatížení. 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 + 5-10 TF**, spin. / trenažér v budově **AEP, ANP + 3-5 TF** vodě je nutné odečíst **AEP, ANP -10-15TF** z naměřeného AEP a ANP.

V Praze 26. 10. 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:

