

Pozdíšek s.r.o.

Nádražní 35
789 85 Mohelnice
+420 777 081 906

info@sportovnitesty.cz
www.sportovnitesty.cz

IČ 27789161



Jméno: Tomáš
Příjmení: Korbička
Rodné číslo: 3.6.1975
Datum testu: 20.4.2011

Věk: 35 Výška: 187 Hmotnost: 72

Anamnéza

Letos 5 tis km

Test

Laktátová křivka, opakovaný test

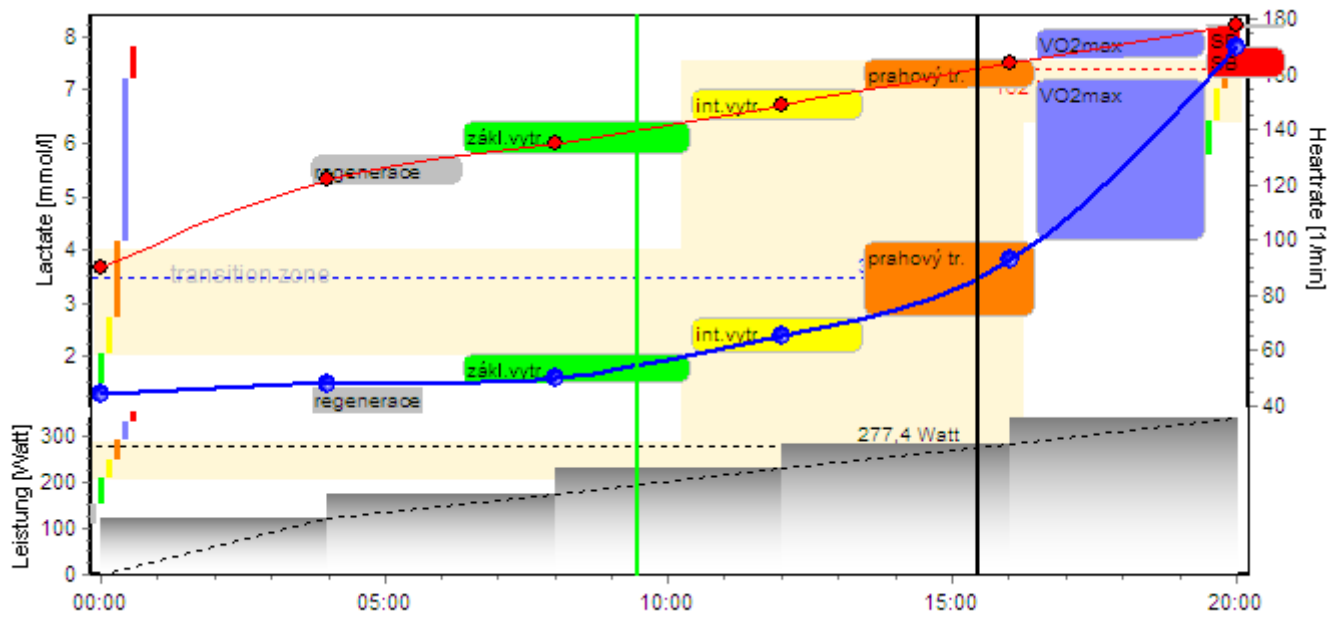
Analýza složení těla (bodystat, rr3)

- neprovedeno

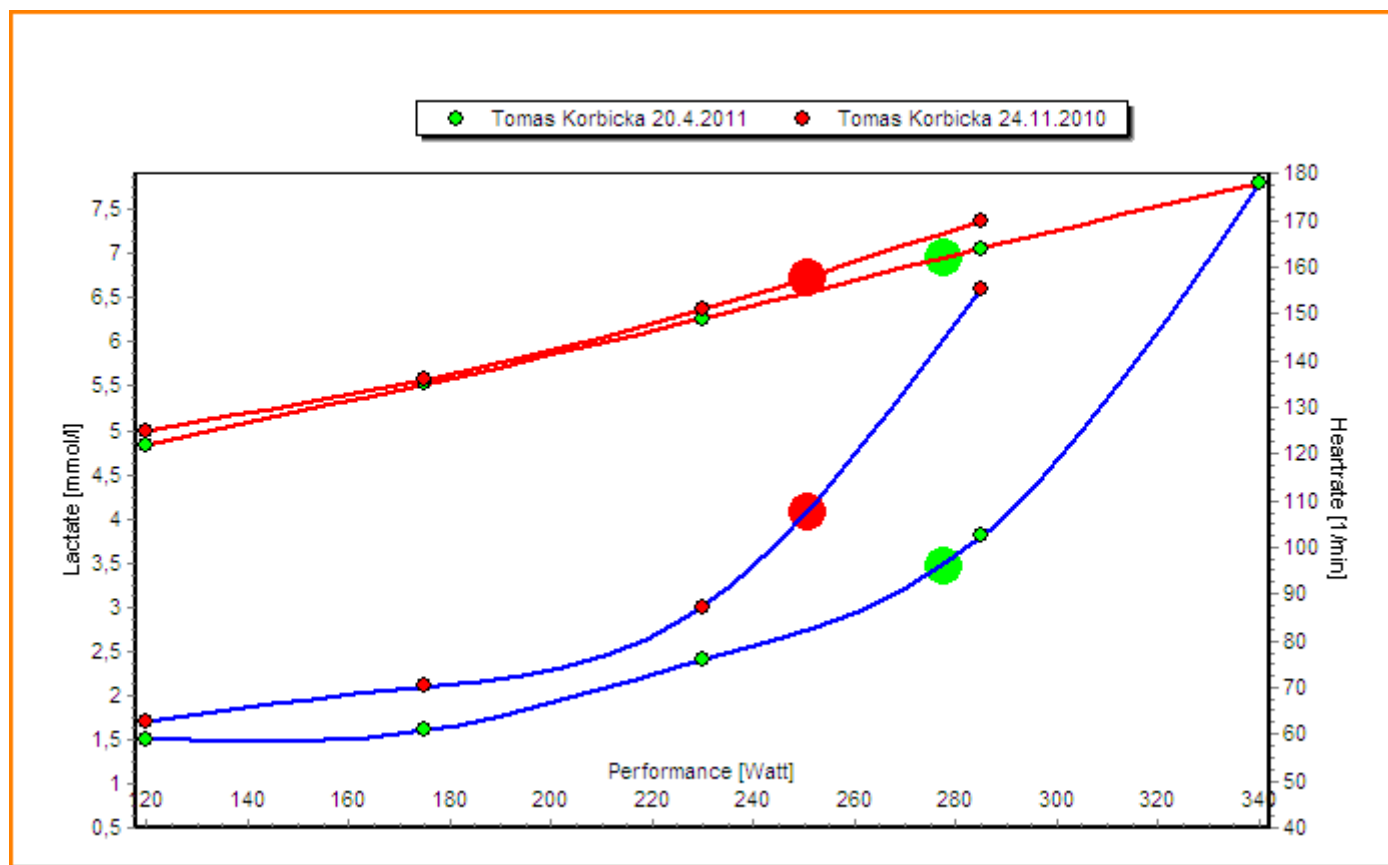
Protokol

Watt	Time	HR	Lactate
0,00	00:00	90	1,30
120,00	04:00	122	1,50
175,00	08:00	135	1,60
230,00	12:00	149	2,40
285,00	16:00	164	3,80
340,00	20:00	178	7,80

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	205,8	288,7	318,2	195,0	277,4	340,0
Lactate	2,0	4,0	6,0	1,8	3,5	7,8
HR	142	165	173	140	162	178
% max	60,5	84,9	93,6	57,3	81,6	100,0

Aerobní práh: 195W, 140 tepů/min, laktát 1.8 mmol/l

Anaerobní práh: 277W, 162 tepů/min, laktát 3.5 mmol/l

Tréninkové zóny

	regenerace	zákl.vytr.	int.vytr.	prahový tr.	VO2max	SB
Watt	111 - 153	153 - 208	208 - 250	250 - 291	291 - 333	333 - 352
Lactate	1,5 - 1,5	1,5 - 2,0	2,0 - 2,7	2,7 - 4,1	4,1 - 7,2	7,2 - 7,8
HR	120 - 131	131 - 143	143 - 154	154 - 166	166 - 176	176 - 178

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

Významný nárůst silové vytrvalosti o 45W na 2 mmol/l a o 40W na 4 mmol/l. Ještě patrný prostor pro zlepšení ekonomiky šlapání v zóně 140-145 tepů/min. Velmi dobrá je nyní časová kapacita výkonu na anaerobní prahu (tedy využitelnost tohoto prahu) a také laktátově-aerobní výkonnost (schopnost vysokých intenzit v trvání několika desítek sekund).

Test nenese žádné stopy kumulované únavy.

Doporučení

Je možné plně se věnovat intenzivnímu tréninku (kopce, nástupy v kopcích, dlouhé spurty 30-40s), nicméně existující „neefektivita“ ve zmíněné zóně 140-145 tepů/min vyžaduje neustále se vracet k tempovému tréninku na AP a základní vytrvalosti i během sezóny a stabilizovat tak nově vybudované „kvality“.

Soustředění Lago di Garda

1. trénink: kopce v souvislém tempu, 150-160 tepů/min, kadenci důsledně nad 70/min
2. trénink: kopce v souvislém tempu 150-160 tepů/min, v delších kopcích (každém z nich) zařadit 3x4 min do 168 tepů/min (do této intenzity se dostat kadencí, nikoliv řazením nižšího převodu), mezi těmito úseky aspoň 5 min!
3. trénink: souvislé tempo 155-165 tepů/min, střídat kadenci 5 min silově (otáčky do 60/min a 3 min frekvenčně nad 70/min neustále dokola (při frekvenční jízdě TF při horní hranici rozmezí, při silové spíše při dolní!!!!)
4. trénink: kopce souvisle v tempu 150-160 tepů/min, každou osmou minutu nástup 20-30s do maxima (po nástupu zvolnit, nechat tepy spadnout k 155 tepů/min a pokračovat. Pokud by po nástupu tepy nepadaly po zvolnění, pak další nástup neprovádět.

Po Gardě důležitý volný týden, důsledně!

MUDr. Zbyněk Pozdíšek



