

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: 24.11.2010

Věk:35 Výška:187 Hmotnost:71

Anamnéza

Letos 10 tis km

Test

Laktátová křivka, opakovaný test

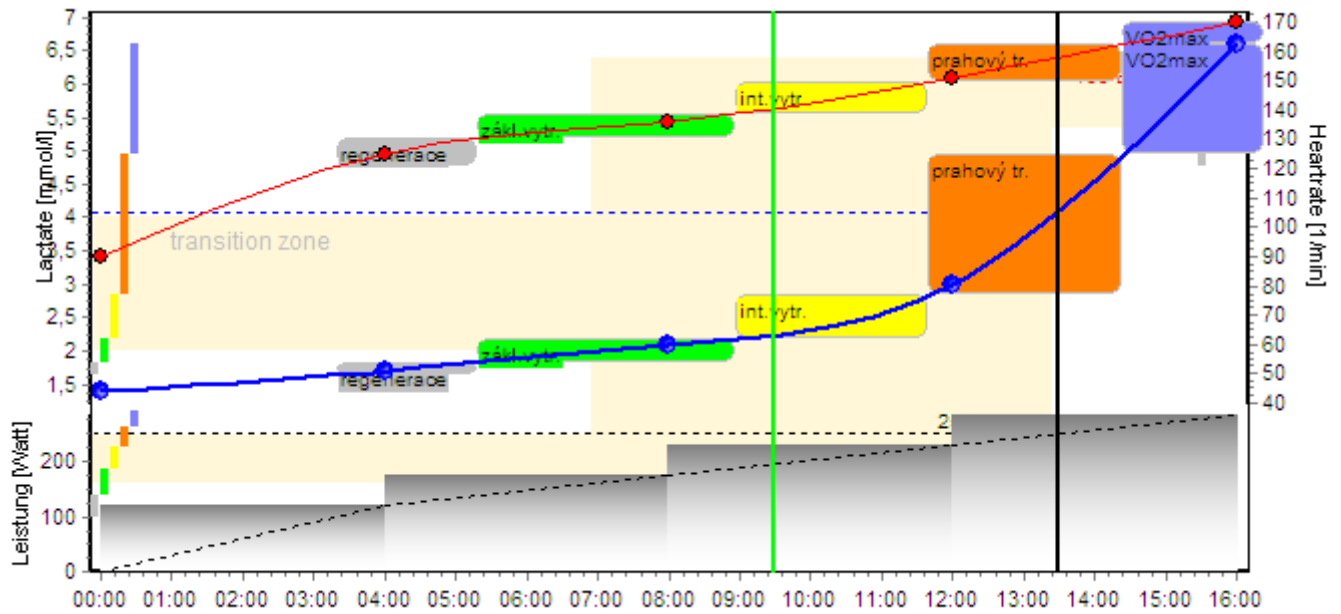
Analýza složení těla (bodystat, rr3)

neprovedeno

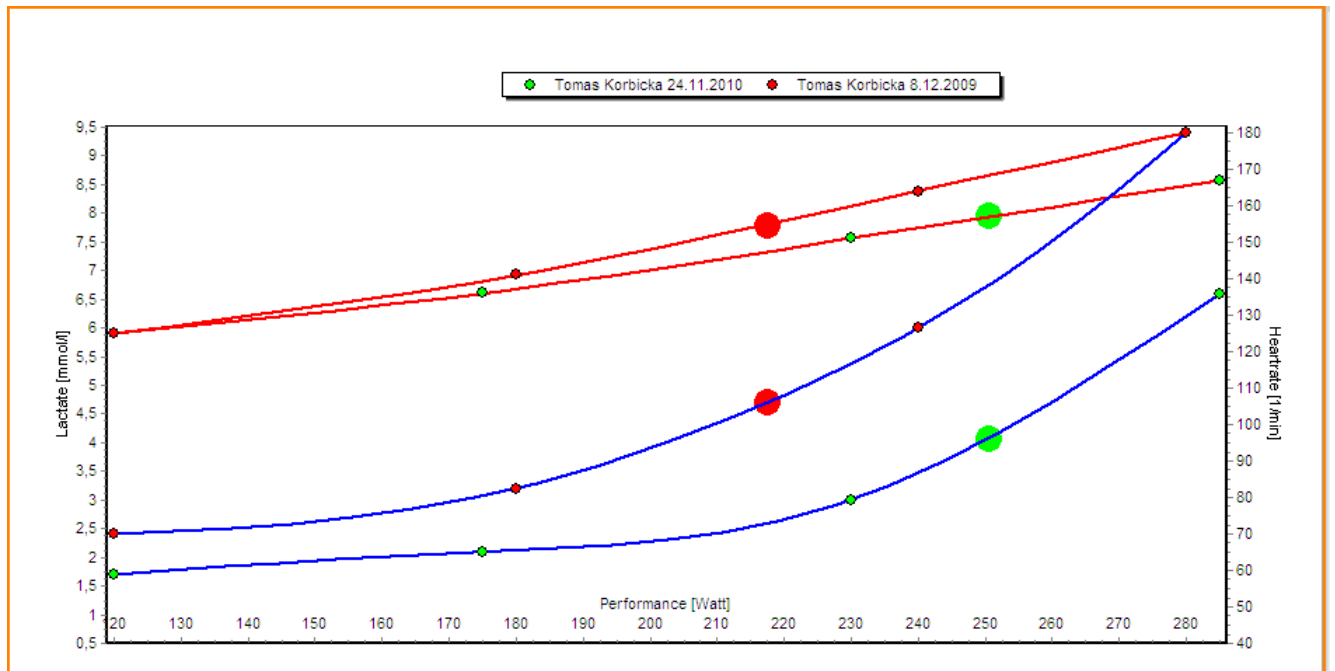
Protokol

Watt	Time	HR	Lactate
0,00	00:00	90	1,40
120,00	04:00	125	1,70
175,00	08:00	136	2,10
230,00	12:00	151	3,00
285,00	16:00	170	6,60

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	160,0	249,2	0,0	195,4	250,5	285,0
Lactate	2,0	4,0	0,0	2,2	4,1	6,6
HR	134	158	0	140	158	170
% max	56,1	87,4	0,0	68,6	87,9	100,0

Aerobní práh: 195W, 140 tepů/min

Anaerobní práh: 251W, 158 tepů/min

Tréninkové zóny

	regenerace	zákl.vytr.	int.vytr.	prahový tr.	VO2max
Watt	100 - 138	138 - 188	188 - 225	225 - 263	263 - 291
Lactate	1,6 - 1,8	1,8 - 2,2	2,2 - 2,8	2,8 - 4,9	4,9 - 6,6
HR	121 - 130	130 - 139	139 - 150	150 - 162	162 - 170

Regenerační tréninky – jejich význam narůstá s celkovým ročním objemem, v přípravném období při základním tréninkovém objemu mají doplňkový význam k tréninku základní vytrvalosti, který je rozvojovým motivem. Kadenci volit jako „příjemnou“

Základní vytrvalost – dlouhé souvislé tréninky zaměřené na rozvoj vytrvalostní kapacity, metabolicky se značným podílem účastní spalování tuků, rozvíjí se ekonomika šlapání (nižší spotřeba energie při stejném výkonu). Využívat celé kadenční pásmo je vhodné (rozvojový podnět), nicméně dominantně cca 80-100 ot/min

Nízkokadenční úseky 3min (v dolní polovině zákl. vytrvalosti), provádět na rovině, nízká výsledná rychlost. Pauza mezi úseky 1min na velmi lehký převod a kadenci 100-110/min (výkmih) a další úsek, zařadit v rámci tréninku zákl. vytrvalosti 6-10 úseků za sebou v rámci jedné série. Využívat celé kadenční pásmo je vhodné (rozvojový podnět), nicméně dominantně cca 80-100 ot/min

Vysokokadenční spurty – nárazové úseky velmi vysoké kadence 130-150 ot/min 8s s pauzou 2 min v obvyklé kadenci v základní vytrvalosti. Tepová frekvence by neměla výrazněji (ne více než o cca 5 tepů/min) po provedení úseku narůstat. Využívat velmi lehké převody, jde o rozvoj techniky.

Kadenční trénink – 105-115 ot/min souvisle v základní vytrvalosti. Při vyšší kadenci bývá tepová frekvence vyšší při stejné metabolické náročnosti tréninku o cca 3-6 tepů/min (nutno zohlednit)

Vysokokadenční úseky 3 min, první minutu postupně zvyšovat kadenci tak, aby na konci první minuty dosahovala kolem 120 ot/min. Pokud se nedaří udržet kruhové šlapání a „neposkakovat“ na sedle, pak snížit o 5 ot/min, event. 10 ot/min a postupně se zlepšováním se je cílem 120 ot/min. Velmi lehký převod, TF by neměla zásadněji překračovat zónu zákl. vytrvalosti, jedná se nízkointenzitní technický trénink na velmi lehký převod po rovině či z mírného kopce. Pauza 3 min a opakovat, třikrát za sebou v sérii. Optimálně aspoň dvě série.

Intenzivní vytrvalost: má charakter rozvoje aerobního prahu. Praktikovat jako delší úseky 10-15 minut s pauzou 5-7 minut v zákl. vytrvalosti, dva úseky za sebou do série. Při silových úsecích udržovat TF v dolní polovině zóny, při frekvenčních (rychlostních) úsecích v horní polovině zóny.

Tempová vytrvalost (ANP) – jde o úseky odpovídající intenzitě delší časovky. Praktikovat jako úseky 6-10 minut (dle výkonnosti a ročního objemu) v intenzitě odpovídající „prahovému tréninku“ s pauzou 1-1.5 násobek délky intervalu (dle kadence, při vyšších kadencích pauzu spíše při dolní hranici intervalu). Při silových úsecích udržovat TF v dolní polovině zóny, při frekvenčních (rychlostních) úsecích v horní polovině zóny.

Kopce – jako základní intenzitu pro rozvojový trénink v kopcích (stoupání cca nad 7%) využívat zónu prahového tréninku, kadenci se snažit udržovat nad 65 ot/min, optimálně nad 75 ot/min.

Pro delší mírnější stoupání především v přípravném období možné využívat intenzivní vytrvalost (dle cíle tréninku), zejména při zaměření na silový rozvoj v nižších kadencích.

VO₂max úseky: jako krátké úseky 2.0-3.0 minuty s pauzou cca 10-12 minut. Dochází k velmi účinnému rozvoji VO₂max (maximální aerobní kapacity). Vhodné zařazovat i v kopcích.

Řízení dle tepové frekvence je v této zóně již poměrně obtížné (malá změna tepové frekvence odpovídá velké změně výkonu, tudíž „nepřesnosti“ v intenzitě jsou pravděpodobné. Pro tuto a ještě intenzivnější zóny obzvláště vhodná kontrola měřičem výkonu, je-li k dispozici.

SB (anaerobní kapacita) úseky: silové na velmi těžký převod v délce 45-60s s pauzou mezi úseky 10-15 minut, kadenční na středně těžký převod do velmi vysoké cílové kadence kolem 120 ot/min v délce kolem 30-35s a pauzou 3-4 minuty. Při zkracování pauz mezi úseky dochází k postupné kumulaci laktátu a rozvoji laktátové tolerance.

Spurty kadenční, silové a rychlostní v délce do 8-10s.

Trénink v oblasti prahového tréninku, VO₂max a anaerobní kapacity je tréninkem v oblasti vyšších hodnot laktátu. Jedná se o regeneračně náročné tréninky, které není vhodné zařazovat dříve než po 48 hodinách od předcházejícího. Nebezpečí přetréování při déletrvajícím neadekvátní regeneraci zcela reálné!!

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

Meziročně zlepšení o 55W na 3 mmol/l laktátu a o 47W na 4 mmol/l. Podkladem zlepšení je především nárůst silové vytrvalosti v zóně 2-3 mmol/l (metabolicky odpovídající intenzivní vytrvalosti). Výrazně se ale zlepšila i vytrvalostní kapacita (energetická bilance šlapání v nižších intenzitách), schopnost anaerobního laktátového výkonu je srovnatelná.

Doporučení

V zimním období základem trénink v zákl. vytrvalosti, nicméně jednou týdně tempový trénink v TF 145-150 (3x10-12 minut v kadenci 65-75 ot/min s pauzou 5-6 min mezi úseky, posledních 6-8s úseku spurt v sedle na těžký převod silově) a jednou za cca 10 dnů vhodný cílený kopcovitý trénink (započítávat kopce v trvání 3-7 minut, nejlehčí dostupný převod, frekvenční pojetí jízdy, TF je 153-157 tepů/min. Za tento trénink absolvovat 20-25 minut jízdy v tomto režimu).

Jinak trvá doporučení zařazovat v jednom tréninku ZV v týdnu nízkokadenční motivy a jeden trénink ZV v týdnu s kadenčním pojetím (buď vysokokadenční úseky nebo kadenční trénink). Pokud je délka tréninku ZV pod 2.0 hodiny, pak jej absolvovat v TF 135-145 tepů/min.



MUDr. Zbyněk Pozdíšek

*Výše uvedené doporučení platí pro teplotní rozmezí kol.20 st., při nižších teplotách se limity snižují až o cca 5 tepů (teploty blízké 0°C), při teplotě nad 25 st. se limity zvyšují. Při intervalech nad anaerobním prahem trvajících více než 10 minut stoupá TF odpovídající ANP o asi 1 tep za 5 minut. **Při aktivitách se zapojením celého těla (běh apod.) nutno k doporučeným hodnotám přičíst 5%.***