

Pozdíšek s.r.o.

Nádražní 35
789 85 Mohelnice
+420 777 081 906

zbynek.pozdisek@sportovnitesty.cz
www.sportovnitesty.cz

IČ 27789161



Jméno: Tomáš
Příjmení: Korbička
Rodné číslo: 3.6.1975
Datum testu: 7.5.2013

Věk: 37 Hmotnost :71 kg Výška:187 cm

Anamnéza

Cca 5 tis km letos

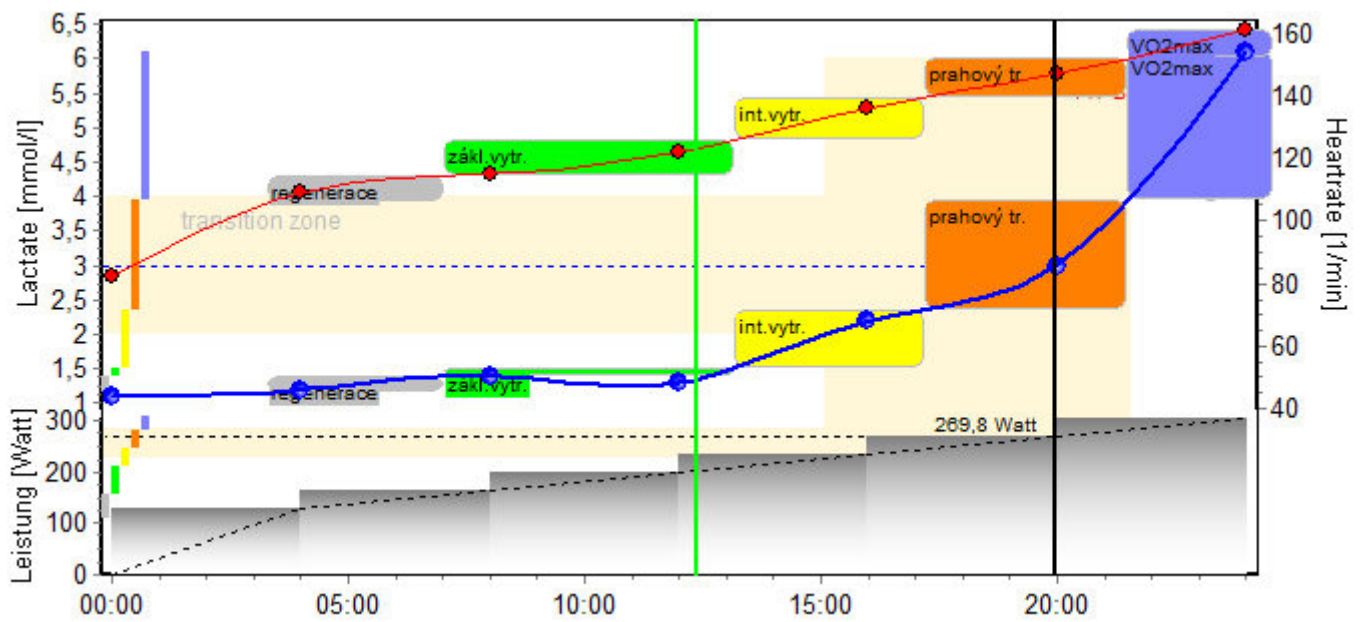
TEST

Laktátová křivka, opakovaný test

Protokol

Watt	Time	HR	Lactate
0,00	00:00	82	1,10
130,00	04:00	109	1,20
165,00	08:00	115	1,40
200,00	12:00	122	1,30
235,00	16:00	136	2,20
270,00	20:00	147	3,00
305,00	24:00	161	6,10

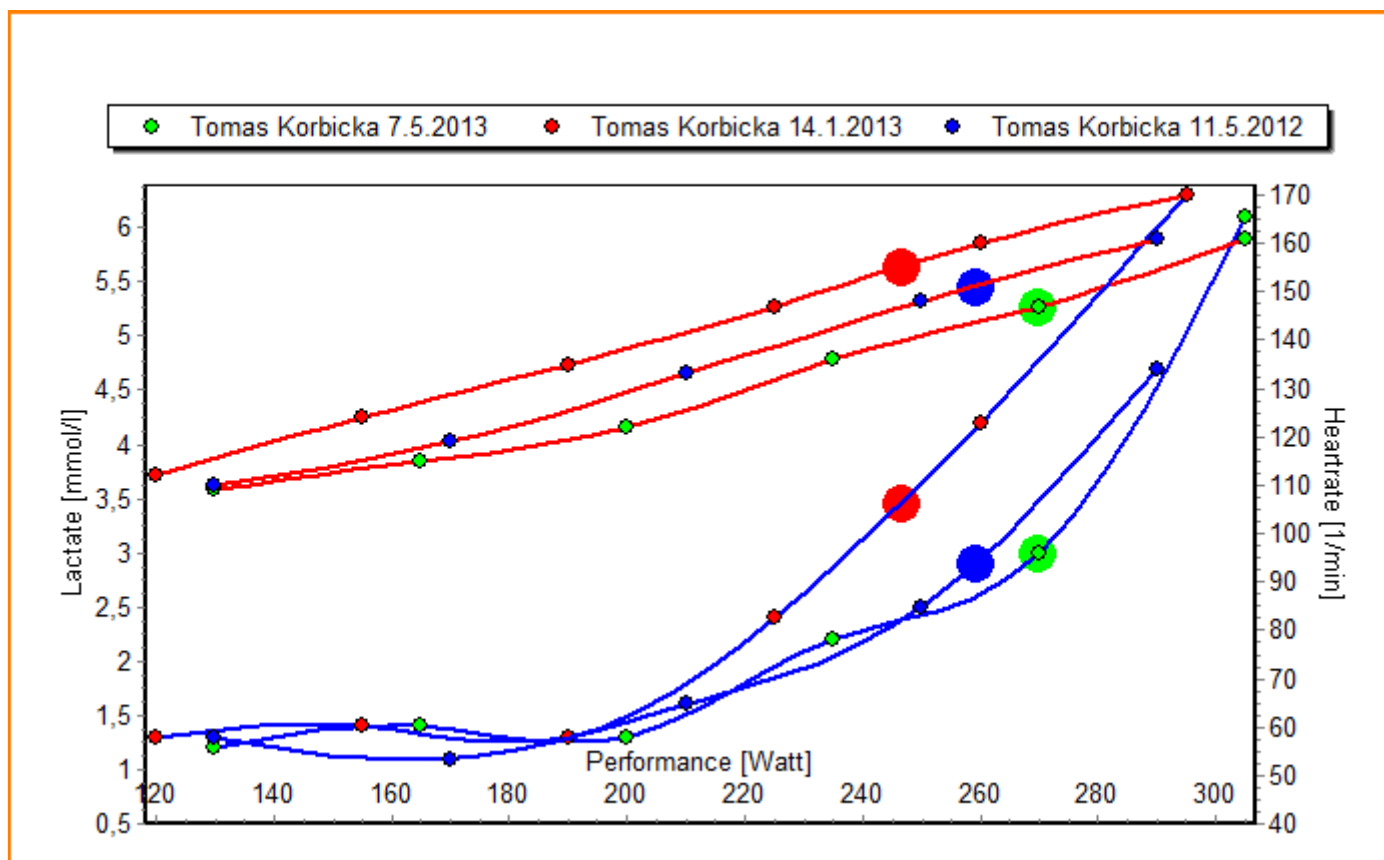
Průběh laktátu při testu



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
Watt	226,9	284,0	0,0	203,3	269,8
Lactate	2,0	4,0	0,0	1,4	3,0
HR	133	152	0	123	147
% max	74,4	93,1	0,0	66,7	88,4

Aerobní práh (LT – lactate threshold): 203W, 123 tepů/min

Anaerobní práh (OBLA – onset of blood lactate accumulation): 270W, 147 tepů/min

Tréninkové zóny

	regenerace	zákl.vytr.	int.vytr.	prahový tr.	VO2max
Watt	108 - 156	156 - 210	210 - 245	245 - 283	283 - 310
Lactate	1,2 - 1,4	1,4 - 1,5	1,5 - 2,4	2,4 - 3,9	3,9 - 6,1
HR	106 - 114	114 - 126	126 - 140	140 - 152	152 - 161

Regenerace (šedá) – kompenzační zóna

zákl. vytr. (zelená) – základní vytrvalost

int.vytr. (žlutá) – intenzivní vytrvalost

prahový tr. (oranžová) – zóna prahového tréninku (zóna anaerobního prahu)

VO2max (modrá) – zóna laktátově-aerobní výkonnost

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

Ve srovnání s testem 5/2012 zlepšení využitelnosti výkonu v oblasti 170-200W.

Na anaerobním prahu je aktuálně lepší vytrvalost.

Schopnost laktátově-aerobního výkonu je nyní výrazně lepší (schopnost organismu vytvářet podmínky pro vysoké intenzity trvající několik desítek sekund).

Křivka nemá strukturální deficit a prakticky dosahuje cílového stavu svým průběhem (tzn. strukturou výkonnosti), jarní trénink byl tedy tímto testem potvrzen jakožto efektivní a zřejmě použitelný pro další rok (pokud bude srovnatelné výchozí období).

Doporučení pro trénink

Po

Volno

Út

150-180 minut, kopcovitý, základní intenzitou je kompenzace v kadenci 90-110 ot/min, v 4-5 ti kopcích zařadit 3x50s na 95% maxima (optimálně na dosti těžký převod, ze sedla, cílem je vysoká rychlost do kopce a vysoká intenzita, tepy nejsou rozhodující, nestačí reagovat), mezi těmito padesátisekundovkami 1 min velmi volně na lehký převod v sedle. Zbytek kopce na nejlehčí převod, tepově v dolní části zóny prahový trénink (aspoň 3-4 minuty po poslední padesátisekundovce bude trvat, než se tepy začnou ustalovat). Mezi kopci aspoň 15 minut základní jízdy.

....zpočátku může tento trénink činit potíže, v tom případě zredukovat z 3x50 na 2x50, ostatní neměnit. Pozor na intenzitu, musí být opravdu vysoká, nemusí se dostavovat mráčky a studený pot (to je těch chybějících 5% do 100% max. intenzity), ale je to v podstatě maximum!!

St

Jeden z kopcovitých tréninků ala Garda nebo časovkářský trénink ze soboty, 5ti minutovky na ANP ale od začátku v kadenci 100-110 ot/min, ostatní je stejné.

Čt

180 minut/spíše rovinný/zvlněný, základní vytrvalost v kadenci 75-85 ot/min s 5x15 minut v TF 125-135 tepů/min (přechod ZV/IV, resp. první půlka IV) v kadenci 95-105 ot/min (posledních 5 minut v 100-110 ot/min). Ve vlnách cílové kadence snížit o cca 10 ot/min, tepy platí.

Je-li málo času, postačí souvislý svižný trénink 90-120 minut v TF 125-135 tepů/min v kadenci 95-105 ot/min ve zvlněném terénu (ve vlnách můžou jít tepy mírně nad toto rozmezí chvilkově).

V nejhorším případě časové tísňe lze trénink vynechat, pak ale tato tempa v 125-135 tepů/min nějak zakomponovat do nedělního tréninku (bude-li nedělní trénink v této podobě po sobotním závodu, pak cílovou TF temp snížit na 120-130 tepů/min)

Pá

Volno

So

Závod

nebo

Kopcovitý trénink (např. Jeseníky), delší trénink

Na rovině ZV a libovolná kadence, vlny všechny ze sedla lehce nad AP, v kopcích první minutu ze sedla na těžší převod hodně intenzivně (cca 90%maxima, intenzita je o dost vyšší než ANP, jedná se o mírně vyšší intenzitu než na posledním stupni testu laktátové křivky), pak do sedla, lehký převod a kadence nad 80 ot/min a TF kolem ANP, vždy po 2 minutách této jízdy ze sedla na těžký převod 1 minutu (tepy se moc nemění).

....trénink je dost tvrdý

nebo

Časovkářský trénink

Rozjetí 90 minut v TF 125-135 tepů/min (svižně) v kadenci 90-100 ot/min, pak zařadit 5x5min na ANP (zde tepy budou po 3-4 minutách úseku), začít na těžší převod a každou minutu o pastorek lehčí a roztáčet, mezi úseky 8-10 min velmi volně, zbytek tréninku (celková délka kolem 180 minut) v dolní části ZV.

Neděle

Pokud budete v Jeseníkách, tak trénink 240 minut, na rovinách tepy v kompenzaci a libovolná kadence, v kopcích 125-135 tepů/min na nejlehčí převod a hodně točit.

Po závodu vyjetí 150 minut v kompenzaci libovolně

Po časovkářském tréninku 180-210 minut vyjetí v libovolné kadenci v kompenzaci s 10x3 min na lehký převod v kadenci 105-115 ot/min (tepy se dostávají max. do základní vytrvalosti).

MUDr. Zbyněk Pozdíšek, Ph.D.

A handwritten signature in blue ink, consisting of stylized, overlapping loops and lines, positioned to the right of the name.