

Pozdíšek s.r.o.

Nádražní 35
789 85 Mohelnice
+420 777 081 906

info@sportovnitesty.cz
www.sportovnitesty.cz

IČ 27789161



Jméno: Martin
Příjmení: Hrazdira
Rodné číslo: 7106045705
Datum testu: 19.10.2009

Věk: 38 Výška: 187 Hmotnost:98

Anamnéza

Triatlon, týdenní běžecký objem (40-60km akt.)

Test

Laktátová křivka (běžecký test na pásu bez sklonu), složení těla Bodystatem, výskoková ergometrie (10s test)

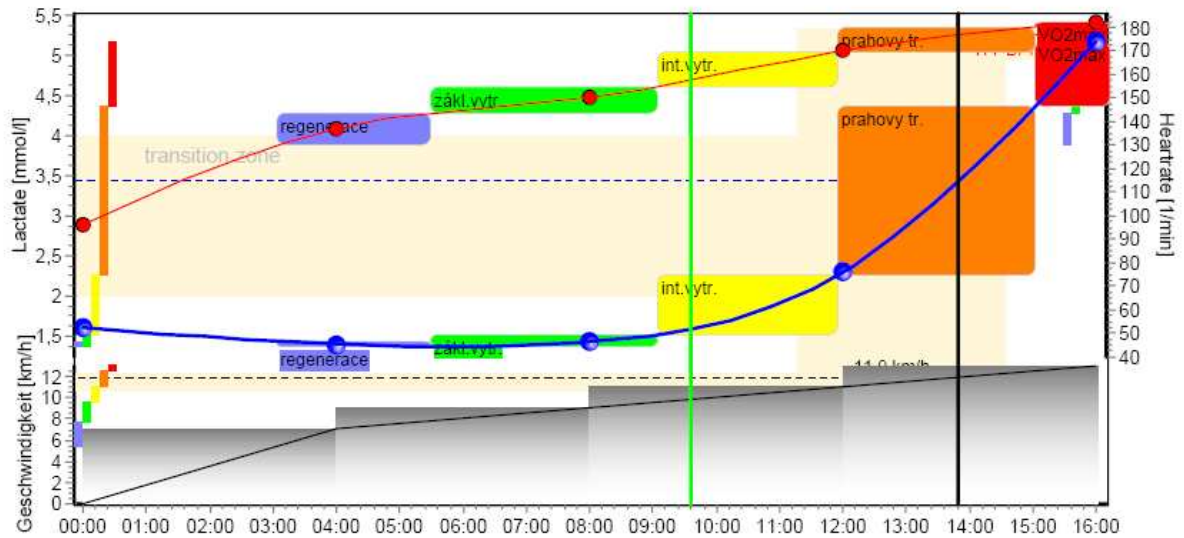
Složení těla (Bodystat, rr3)

18.2% tělesného tuku

Protokol

km/h	Time	HR	Lactate
0,00	00:00	96	1,60
7,00	04:00	137	1,39
9,00	08:00	150	1,42
11,00	12:00	170	2,29
13,00	16:00	182	5,18

Průběh laktátu při testu



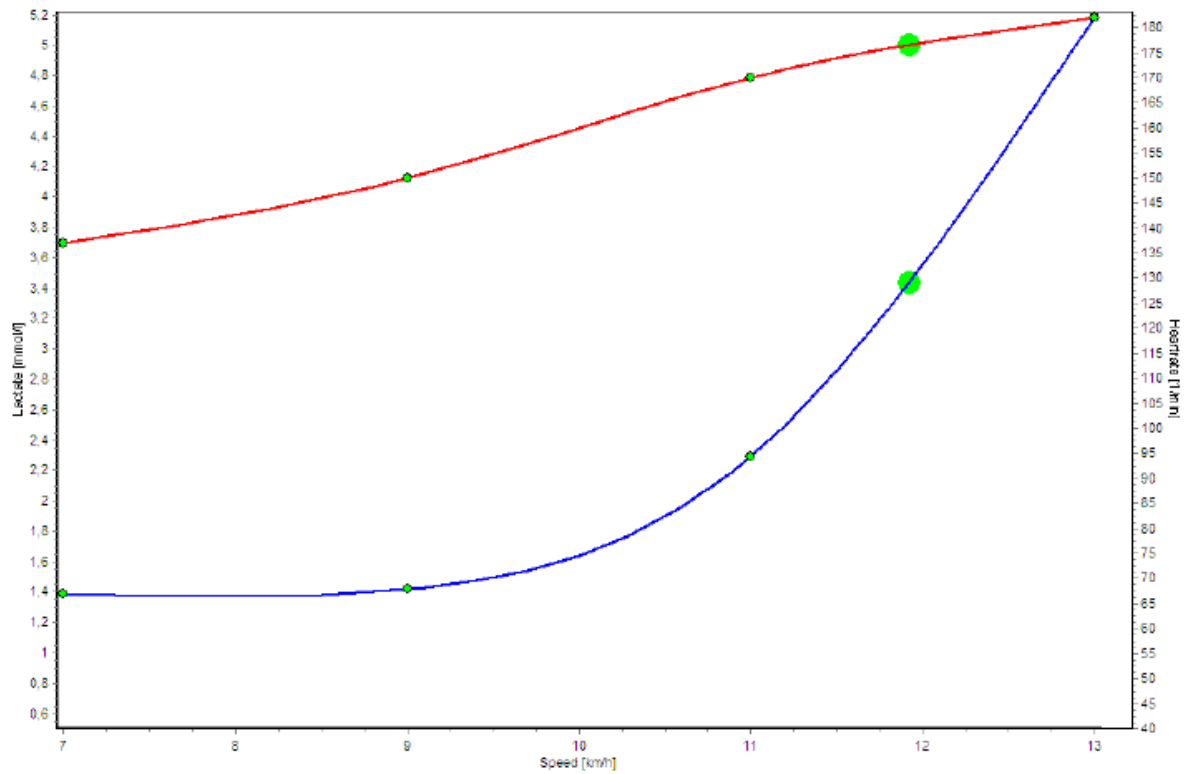
Prahová analýza

	2 mmol/l	4 mmol/l	6 mmol/l	LT	OBLA	MAX
km/h	10,6	12,3	0,0	9,8	11,9	13,0
Lactate	2,0	4,0	0,0	1,6	3,4	5,2
HR	166	179	0	157	177	182
% max	81,9	94,5	0,0	75,4	91,7	100,0

Aerobní práh (LT, zelené políčko): 157 tepů/in, 9.8 km/hod

Anaerobní práh (OBLA, žluté políčko): 177 tepů/min, 11.9 km/hod

Laktátová křivka (závislost hladiny laktátu na výkonu)



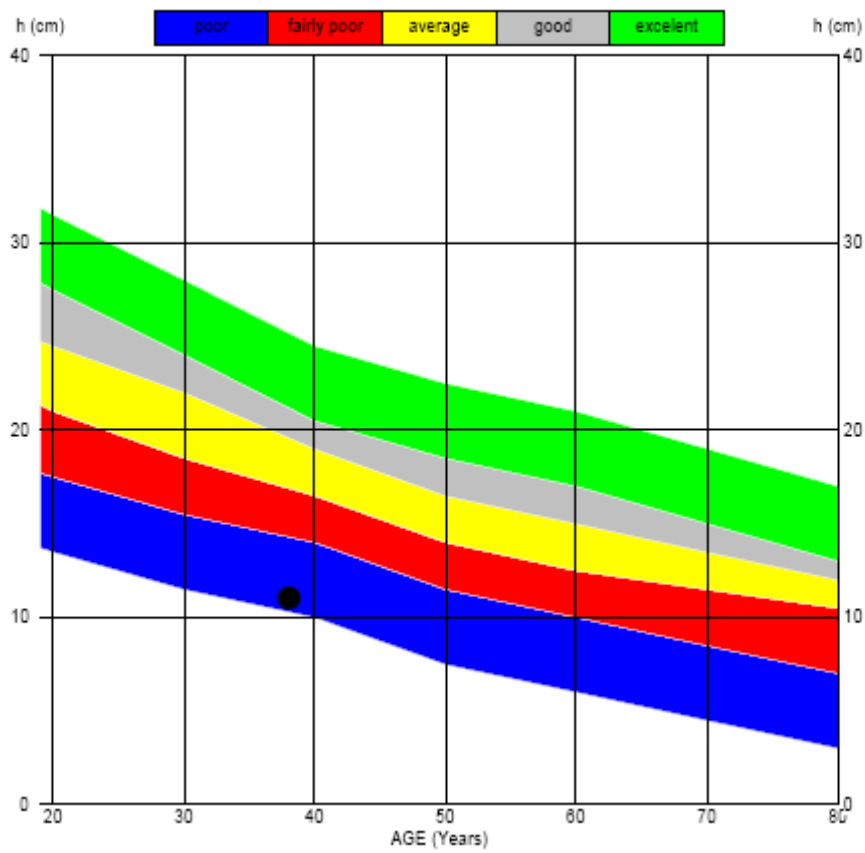
Tréninkové zóny

	regenerace	zákl.vytr.	int.vytr.	prahovy tr.	VO2max
km/h	5,4 - 7,7	7,7 - 9,5	9,5 - 11,0	11,0 - 12,5	12,5 - 13,1
Lactate	1,4 - 1,4	1,4 - 1,5	1,5 - 2,3	2,3 - 4,4	4,4 - 5,2
HR	130 - 143	143 - 155	155 - 170	170 - 180	180 - 182

Pozn. rychlost platí jen pro běžecký pás, v reálném terénu je vyšší (vyjma velmi měkkého podkladu). Tepové hodnoty jsou ale jistě pro řízení tréninku použitelné.

Výskoková ergometrie

NKI	tc (s)	tf (s)	P (W/kg)	P' (W/kg)	h (cm)	v (m/s)	a (m/s ²)	h/tc(cm/s)
1	0,215	0,300	16,5	3,61	11,0	1,472	13,05	47,8
2	0,215	0,297	16,4	3,57	10,8	1,457	12,91	46,8
3	0,220	0,296	16,1	3,56	10,7	1,452	12,89	46,7
an	0,217	0,298	16,3	3,58	10,9	1,460	12,95	47,1



Zhodnocení

- vysoké procento tělesného tuku je poměrně limitující
- mírná dominance rychlých svalových vláken dolních končetin, jejich explozivní síla aktuálně potlačena typem tréninku
- laktátová křivka při uvážení tréninkového objemu ukazuje na přílišnou dominanci nízké (nerozvojové) intenzity (ta má ale samozřejmě smysl k upevnění ekonomiky běhu a vytrvalostní kapacity). Maximální udržitelná rychlost v nízkém laktátu je ale příliš nízká. Reálná využitelnost ANP nízká.

Doporučení

Ad enduraining.com



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%.