

**Pozdíšek s.r.o.**

Nádražní 35  
789 85 Mohelnice  
+420 777 081 906

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

IČ 27789161



Jméno: Petr  
Příjmení: Kaňovský, RNDr.  
Rodné číslo: 28.12.1976  
Datum testu: 10.4.2012

Věk: 35 Hmotnost: Výška:

**Anamnéza**

Měsíčně kolem 500km

**Test**

Laktátová křivka, terénní test, stupeň 1600m, povrch tartan

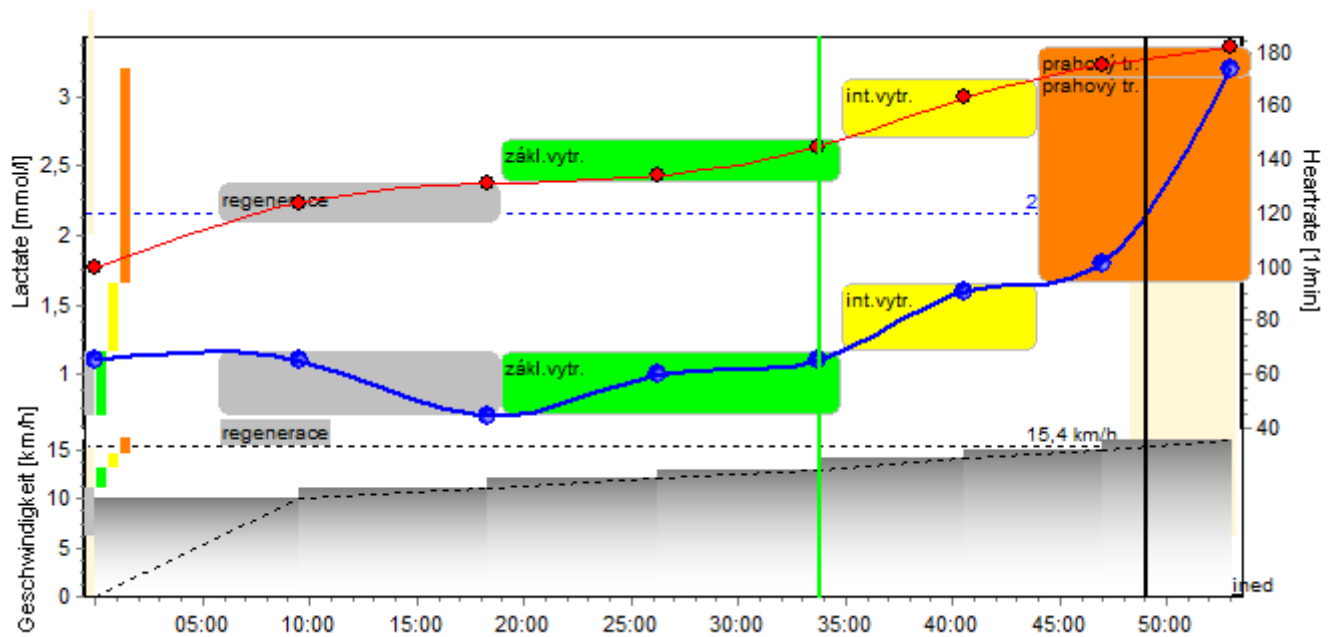
**Analýza složení těla (bodystat, rr3)**

- neprovedeno

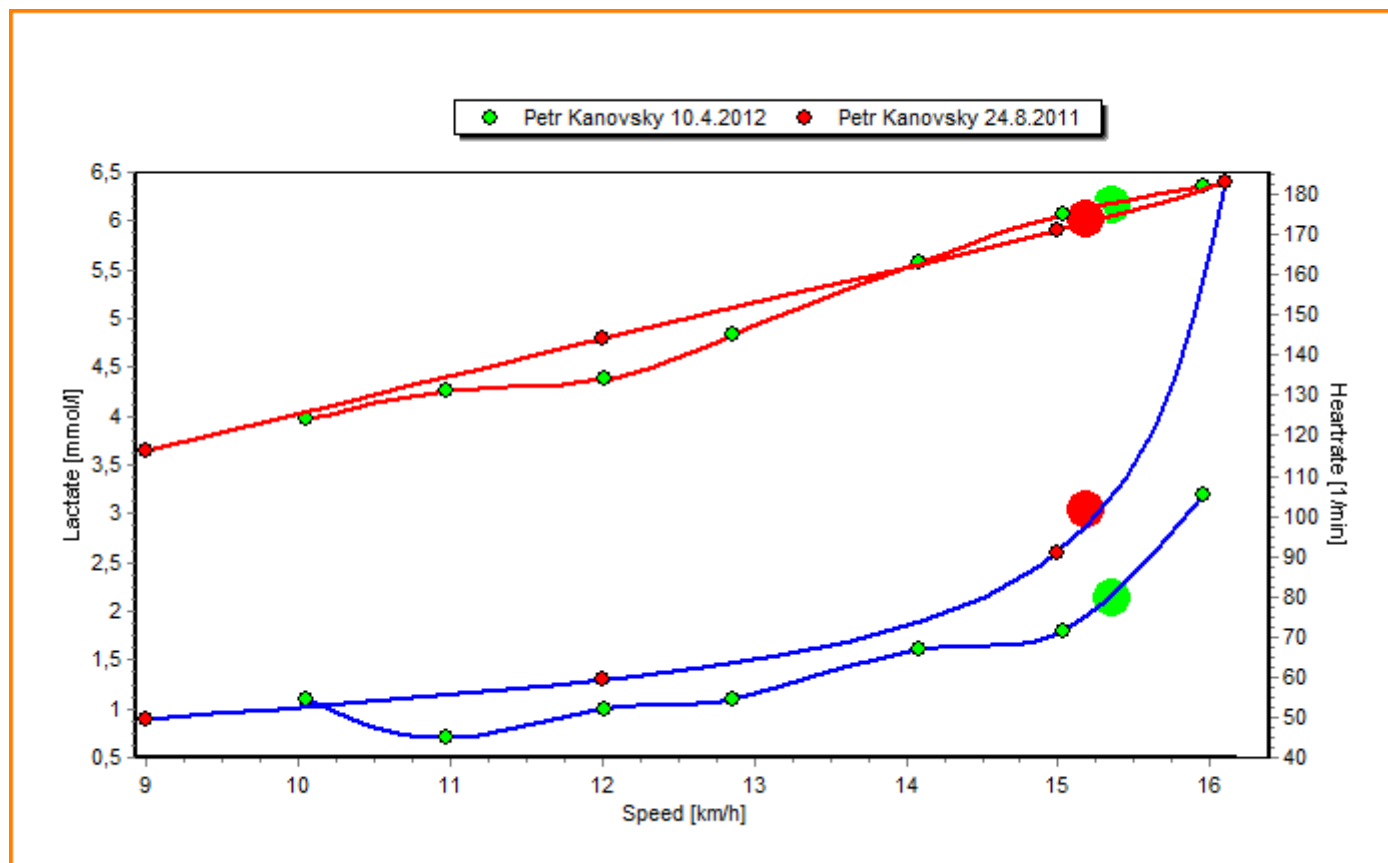
**Protokol**

km/h	Time	HR	Lactate
0,00	00:00	100	1,10
10,06	09:32	124	1,10
10,97	18:17	131	0,70
12,02	26:16	134	1,00
12,86	33:44	145	1,10
14,08	40:33	163	1,60
15,03	46:56	175	1,80
15,96	52:57	182	3,20

## 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
km/h	15,2	0,0	0,0	12,9	15,4	16,0
Lactate	2,0	0,0	0,0	1,1	2,2	3,2
HR	177	0	0	145	178	182
% max	95,4	0,0	0,0	80,7	96,2	100,0
Marathon	02:46:12			03:16:40	02:44:53	02:38:37

**Aerobní práh: 12.9 km/hod, 145 tepů/min**

**Anaerobní práh: 15.4 km/hod, 178 tepů/min**

## Tréninkové zóny

	regenerace	zákl.vytr.	int.vytr.	prahový tr.
km/h	6,1 - 11,1	11,1 - 13,1	13,1 - 14,6	14,6 - 16,1
Lactate	1,2 - 0,7	0,7 - 1,2	1,2 - 1,7	1,7 - 3,2
HR	116 - 131	131 - 148	148 - 170	170 - 182
1000 m	9:46 - 5:25	5:25 - 4:35	4:35 - 4:06	4:06 - 3:43

### 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 v 8/2011 zlepšení o 0.8 km/hod na 1.5 mmol/l laktátu a o 1.1 km/hod na 2 mmol/l. V rámci rozvoje speciálního tempa je patrné zlepšení zejména v oblasti tempa 14-15 km/hod, kde je nyní velmi dobrá kapacita výkonu. Z pohledu růstu speciální maratonské výkonnosti je ale nyní limitující výkonnost v rozsahu 13-14 km/hod (tedy cca 150-160 tepů/min), kde není naběhán adekvátní objem a křivka je zde deficitní. To limituje další rozvoj tempových schopností na ANP, ale zejména energetiku maratonského výkonu (maratonské tempo).

## Doporučení

Navýšení objemového tréninku v oblasti tempa 13-14 km/hod, z čehož bych doporučoval 30-40% absolvovat formou rozvoje silové vytrvalosti do delších pozvolných stoupání. Maratonský čas v rozsahu 3:00 – 3:02 by měl být poměrně rychle reálný (po cca 6-8 týdnech).

MUDr. Zbyněk Pozdíšek, Ph.D.

