



Výstupní protokol

Komplexní simultánní diagnostika vybraného sportovce.

Sportovec: [REDACTED] Datum testu: [REDACTED]

[REDACTED]

Datum narození	Oddíl	Trenér	Disciplína	Kategorie	Výška	Hmotnost	Rozpětí paží
[REDACTED]	[REDACTED]	[REDACTED]	1x	3	180,00	63,00	

VNĚJŠÍ PODMÍNKY MĚŘENÍ

Místo	Prostředek	Teplota	Podmínky
Praha - FTVS	Trenažér	20,00	Laboratorní podmínky - kontrolované

VYHODNOCENÍ A TRÉNINKOVÁ DOPORUČENÍ

IDENTIFIKACE PRAHOVÝCH A MAXIMÁLNÍCH HODNOT

Metriky		Aerobní práh		Anaerobní práh	Peak
Frekvence	[spm]	23	23	33	
HR	[bpm]	155	180	200	
Laktát	[mmo1/l]	1,2	1,7	9,9	
Výkon	[W]	125	190	270	
VO ₂	[l/min]	2,2	2,97	3,74	

HODNOCENÍ A DOPORUČENÍ PRO TRÉNINK

Závodnice absolvovala protokol 6x1000m/1' řízeného dle frekvence záběrů. Test proběhl při hraničních povětrnostních podmínkách v Račicích - silný protivítr v sudých intervalech, silný povítr při lichých intervalech.

Nastavení lodi při srovnání na standard kategorie v pořádku, pracovní rozsah a úhly v zaveslování a dotažení v pořádku.

- Zlom mezi nízkou a střední intenzitou nastal mezi druhým a třetím intervalem na hodnotách laktátu 1,5mmol, okolo srdeční frekvenci 165bpm a okolo výkonu 135W. Pro tréninky v nízké intenzitě doporučujeme pohybovat se bezpečně pod touto hranicí.
- Zlom mezi střední a vysokou intenzitou nastal ve 4 intervalu, nad centrálním "anaerobním prahem" na hodnotách 3mmol, okolo srdeční frekvence 180bpm a okolo výkonu 190W. Pro tréninky ve vysoké intenzitě doporučujeme pohybovat se na a nad touto hranicí.

Maximální kyslíková spotřeba (VO₂Peak) při jízdě na vodě dosáhla 3,74l/min a odpovídá 59ml/kg/min.

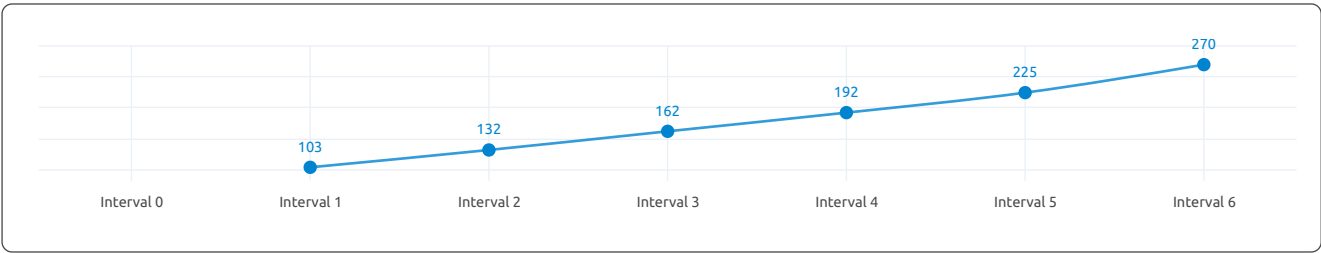
[REDACTED] je velmi dobře "zapracována" v oblasti druhého prahu ("anaerobního prahu"/VT2), značné tréninkové penzum v těchto intenzitách je patrné.

Hlavní limitaci výkonu spatřujeme v úrovni prvního prahu ("aerobního prahu"/VT1), který se nachází okolo 60% VO₂Peak, tedy minimálně o 10% níže než by bylo vhodné. Doporučujeme extenzivní trénink v celém spektru nízkých intenzit dle srdeční frekvence v rozmezí 120-150bpm.

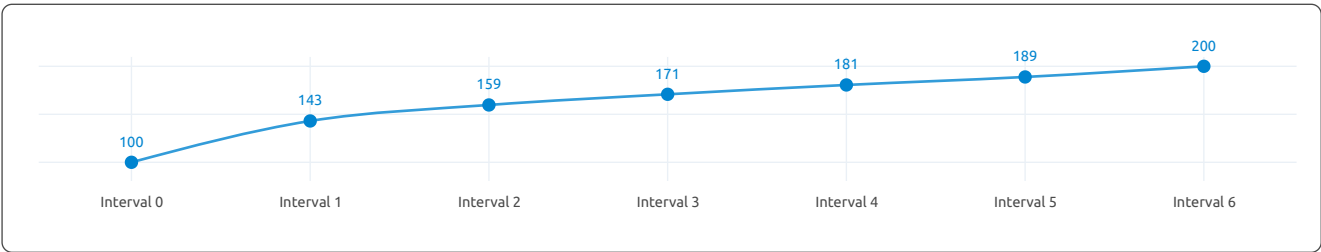
VÝSLEDKY STUPŇOVANÉHO ZÁTĚŽOVÉHO TESTU

Metriky		Interval 0	Interval 1	Interval 2	Interval 3	Interval 4	Interval 5	Interval 6
Výkon	[W]		103	132	162	192	225	270
Pace	[t/500m]							
Frekvence	[spm]		22	23	23	23	26	33
Borg	[RPE]		6	7	8	9	12	20
Laktát	[mmol/l]	1,3	1,2	1,1	1,2	1,7	2,0	9,9
HR	[bpm]	100	143	159	171	181	189	200
BF			22,07	21,52	39,35	46,18	51,32	55,83
Ventilace	[l/min]		39,95	50,53	71,06	84,84	104,53	127,03
VO ₂	[l/min]		1,80	2,25	2,81	2,97	3,29	3,69
Relativní VO ₂	[ml/kg/min]		28,57	35,71	44,60	47,14	52,22	58,57
ECON	[W/l/min]		57,22	58,67	57,65	64,65	68,39	73,17
ECOST	[l/min/W]		0,017	0,017	0,017	0,015	0,015	0,014
Oxygenace 1	[SmO ₂ %]	65,00	60,00	54,98	50,07	42,35	35,18	14,73
Oxygenace 2	[SmO ₂ %]							
Oxygenace 3	[SmO ₂ %]							

Výkon [W]



HR [bpm]



Laktát [mmol/l]

