



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
Račice	Voda	16,00	Protivítr 5-7 m/s

VYHODNOCENÍ A TRÉNINKOVÁ DOPORUČENÍ

IDENTIFIKACE PRAHOVÝCH A MAXIMÁLNÍCH HODNOT

Metriky		Aerobní práh		Anaerobní práh	Peak
Frekvence	[spm]	20		24,5	33
HR	[bpm]	165		180	194
Laktát	[mmo1/l]	1,5		3	9,1
Výkon	[W]	135		190	214
VO ₂	[l/min]				3,03

HODNOCENÍ A DOPORUČENÍ PRO TRÉNINK

Ve srovnání se standardem kategorie žen (i lehkých vah) je závodnice na záběru kratší o přibližně 4–7°, přičemž doporučení se pohybují kolem 62,5° a poloha dotažení je přitom přesná, zhruba 40°. Vnímám to primárně jako technickou záležitost: měla by se v zaveslování "prostě víc natáhnout" — s pánví v mírném předklonu, dlouhými pažemi, uvolněnými rameny a holeněmi maximálně k vertikále — protože i vizuálně je poloha v zaveslování zkrácená.

Cíl je přiblížit se k ~62,5° při zachování čistého zakončení kolem 40°, bez kolapsu trupu a bez překomprimování kotníků.

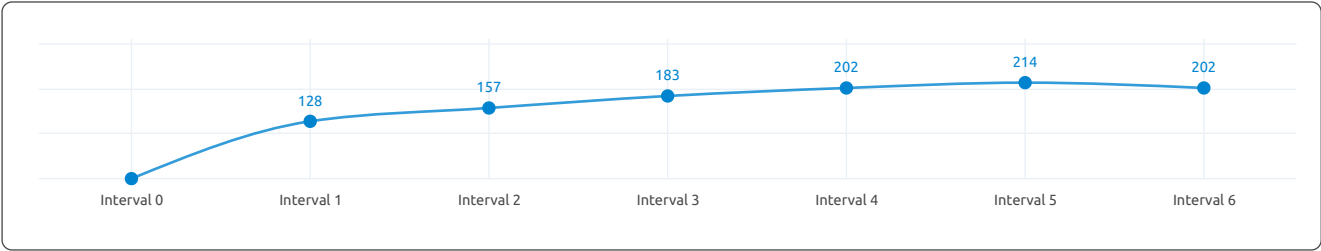
Teprve pokud se delší zaveslování nepodaří udržet čistě technikou a stabilitou trupu, sahal bych do nastavení lodi. Nejprve bych zkusil mírně (1-2 díry) snížit polohu nohavek, případně zvýšit slajd tak, aby dosáhla delšího zaveslování bez „tlačení“ kolen do hrudníku a bez ztráty neutrální bederní pozice. Pokud bude stále „krátká“ nebo bude mít tendenci přisedat, ubral bych trochu vyložení a podle potřeby zkrátit vnitřní páku.

Prakticky to znamená trénovat delší polohu zaveslování nejdřív technikou (plynulý nájezd, „nose over toes“), průběžně kontrolovat úhly na videu a teprve pak po malých krocích upravovat rig s jasným cílem: dosáhnout ~62,5° na zaveslování při zachování ~40° na dotažení,.

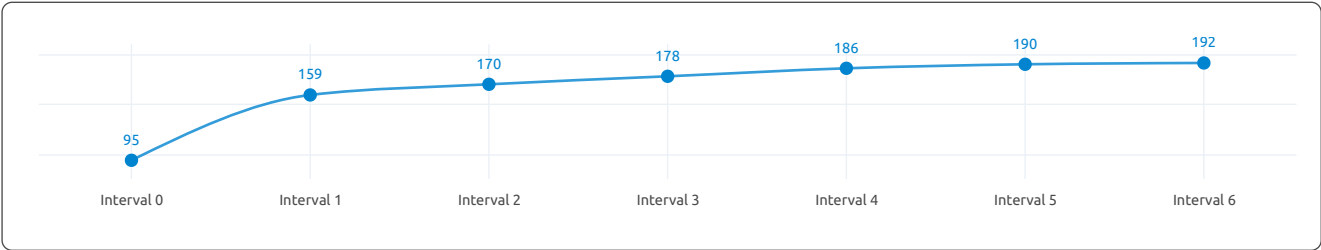
VÝSLEDKY STUPŇOVANÉHO ZÁTĚŽOVÉHO TESTU

Metriky		Interval 0	Interval 1	Interval 2	Interval 3	Interval 4	Interval 5	Interval 6
Výkon	[W]	0	128	157	183	202	214	202
Pace	[t/500m]							
Frekvence	[spm]		18	21	23	27	30	29
Borg	[RPE]	6	8	9	13	16	17	19
Laktát	[mmol/l]	1,5	1,3	1,9	2,6	5,6	8,4	9,1
HR	[bpm]	95	159	170	178	186	190	192
BF			37,07	42,49	37,56	54,43	48,34	55,29
Ventilace	[l/min]		56,47	72,22	70,11	97,07	102,19	110,57
VO ₂	[l/min]		2,19	2,52	2,60	3,06	3,15	3,03
Relativní VO ₂	[ml/kg/min]		34,76	40,00	41,27	48,57	50,00	48,10
ECON	[W/l/min]		58,45	62,30	70,39	66,01	67,94	66,67
ECOST	[l/min/W]		0,017	0,016	0,014	0,015	0,015	0,015
Oxygenace 1	[SmO ₂ %]							
Oxygenace 2	[SmO ₂ %]							
Oxygenace 3	[SmO ₂ %]							

Výkon [W]



HR [bpm]



Laktát [mmol/l]

