

Přednáška

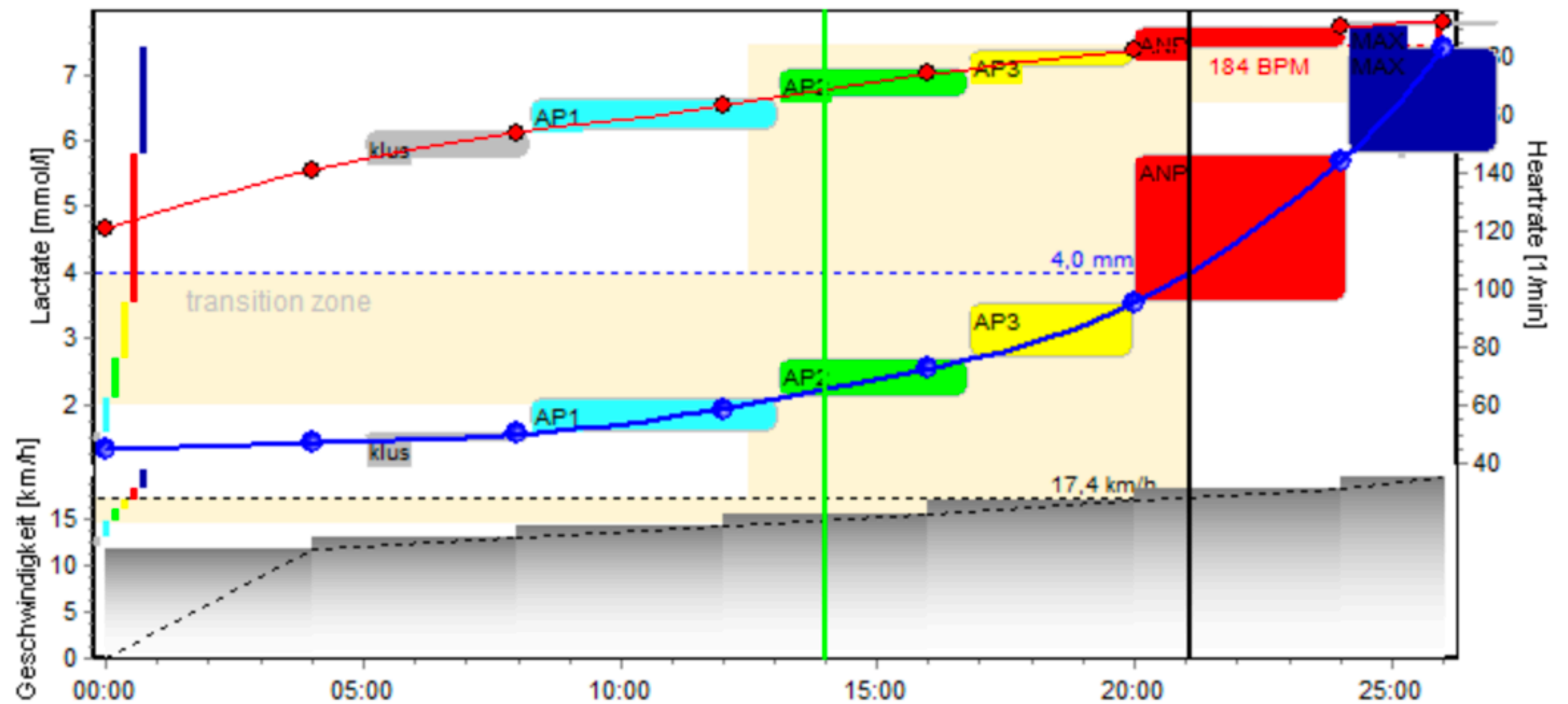
Tréninkové zóny a 3D Rerun

Filip Hadač

Tréninkové zóny

- Klus
- AP1
- AP2
- AP3
- ANP
- MAX

Průběh laktátu při testu



Klus

Volné úsilí

- Volné tempo
 - Regenerační nebo objemový efekt
 - Jsem schopen si v klidu povídat
 - Netvoří se laktát
-
- Regenerační klus - 30'
 - Vytrvalost 60'+

AP1

Svižnější běh

- Svižnější klus
- Objemový efekt - práce s tuky
- Zvládám si povídat, ale už se u toho zadýchám
- Laktát se tvoří minimálně

- Souvislý svižný běh / svižný klus - 20-50'
- Fartleky/střídačky - 30-50' (7' AP1 / 3' Klus)
- Dlouhé úseky - 2-3x 15'

AP2

Tempový běh

- Svižné tempo
- Objemový/tempový efekt - práce s tuky a odolnost organismu
- Povídání už je obtížné, přestávám mluvit ve větách
- Laktát už se tvoří

- Souvislý kratší běh - 15-30'
- Fartleky/střídačky - 20-40' (3' AP2 / 3' Klus)
- Dlouhé úseky - 2-4x 10'

AP3

Tempové úseky

- Tempo už je rychlejší
- Tempový efekt - začíná práce s cukry
- Povídání je minimální
- Laktát už se tvoří dost, ale ještě se nezakyselují svaly

- Středně dlouhé úseky - 4-6x 4'
- Fartleky/střídačky - 20-30' (30" AP3 / 60" Klus)

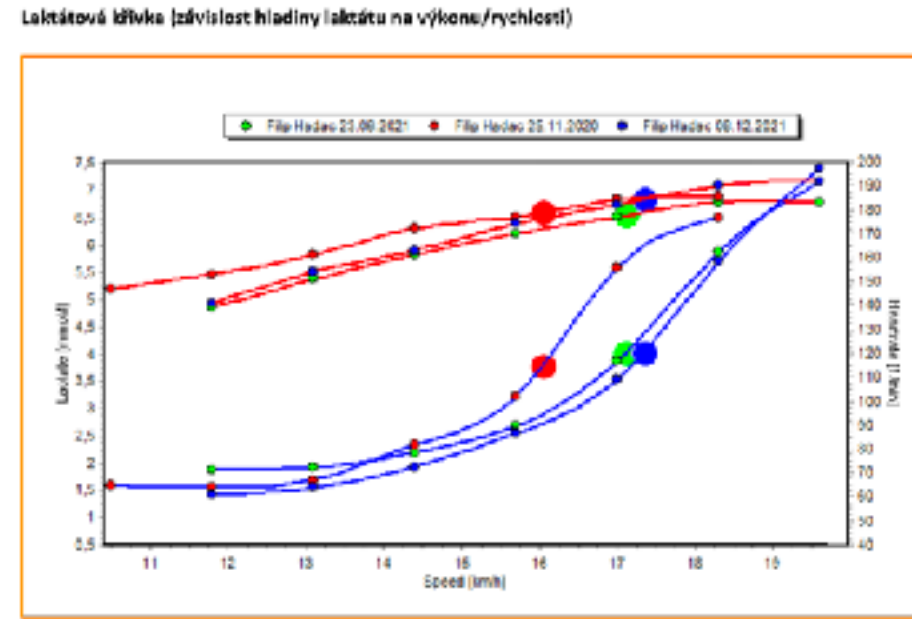
ANP+MAX

Rychlé úseky

- Rychlé tempo
- Rychlostní efekt - už se využívají pouze cukry
- Povídání spíše citoslovci
- Laktátu je hodně a zakyselují se svaly

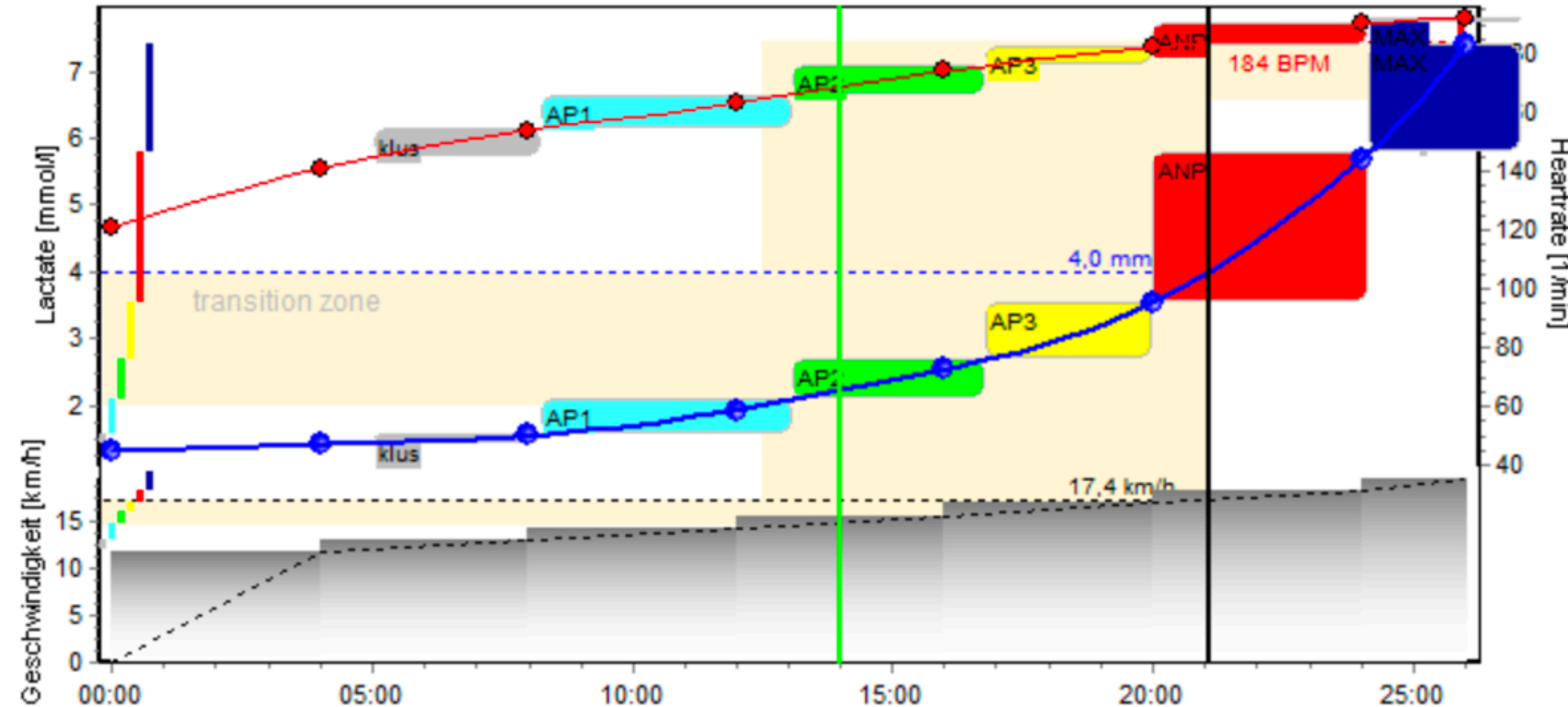
- Kratší úseky - 3x 200-200-800/1000-200, 6x 600m, 4x 300-200-100

Vyšetření



- Stanovené úseky (cca 4min)
- Počet ideálně 5-7 úseků
- Každý úsek se zrychluje
- Mezi úseky se odebírá laktát
- Převážně na běhátku
- Výstupem jsou tréninkové zóny + doporučení

Průběh laktátu při testu



Tréninkové zóny

| | klus | AP1 | AP2 | AP3 | ANP | MAX |
|---------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| km/h | 12,1 - 13,2 | 13,2 - 14,7 | 14,7 - 16,0 | 16,0 - 17,0 | 17,0 - 18,4 | 18,4 - 20,3 |
| Lactate | 1,4 - 1,6 | 1,6 - 2,1 | 2,1 - 2,7 | 2,7 - 3,6 | 3,6 - 5,8 | 5,8 - 7,4 |
| HR | 145 - 155 | 155 - 166 | 166 - 176 | 176 - 182 | 182 - 190 | 190 - 192 |
| 1000 m | 4:56 - 4:33 | 4:33 - 4:04 | 4:04 - 3:45 | 3:45 - 3:31 | 3:31 - 3:15 | 3:15 - 2:57 |

3D Rerun

- Poskytnutí GPS z hodinek na mapu
- Využíváme na všech soustředěních
- Rozbor chyb / nechyb
- Zjištění co se stalo
- Porovnání mezi sebou
- Zpětná vazba



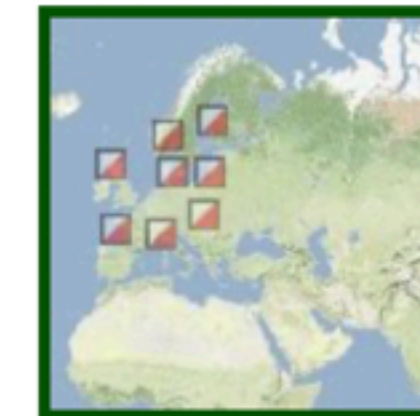
Upload from Doma: [Click here for on-demand upload of maps from your Doma-archive to 3DRerun](#)
Strava: [Upload GPS-routes directly from Strava!](#)



Browse maps



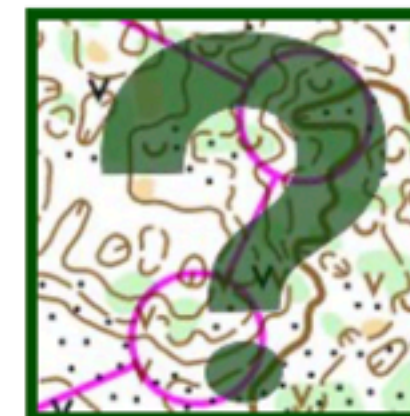
Search maps



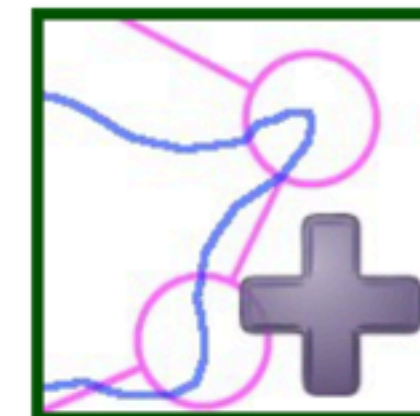
Location view



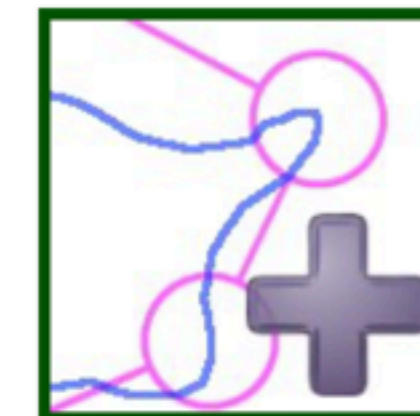
Offline version (New!)



Instructions



Add GPS routes



Upload from Strava



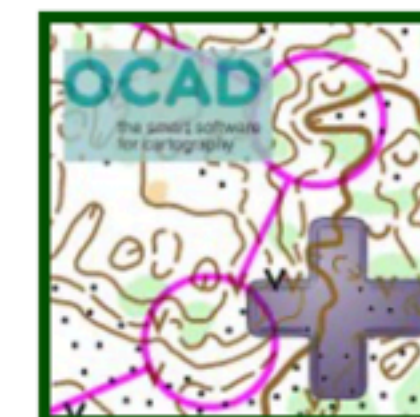
Add map with route



Calibrate map with
GPS-route (New!)



Add map without route

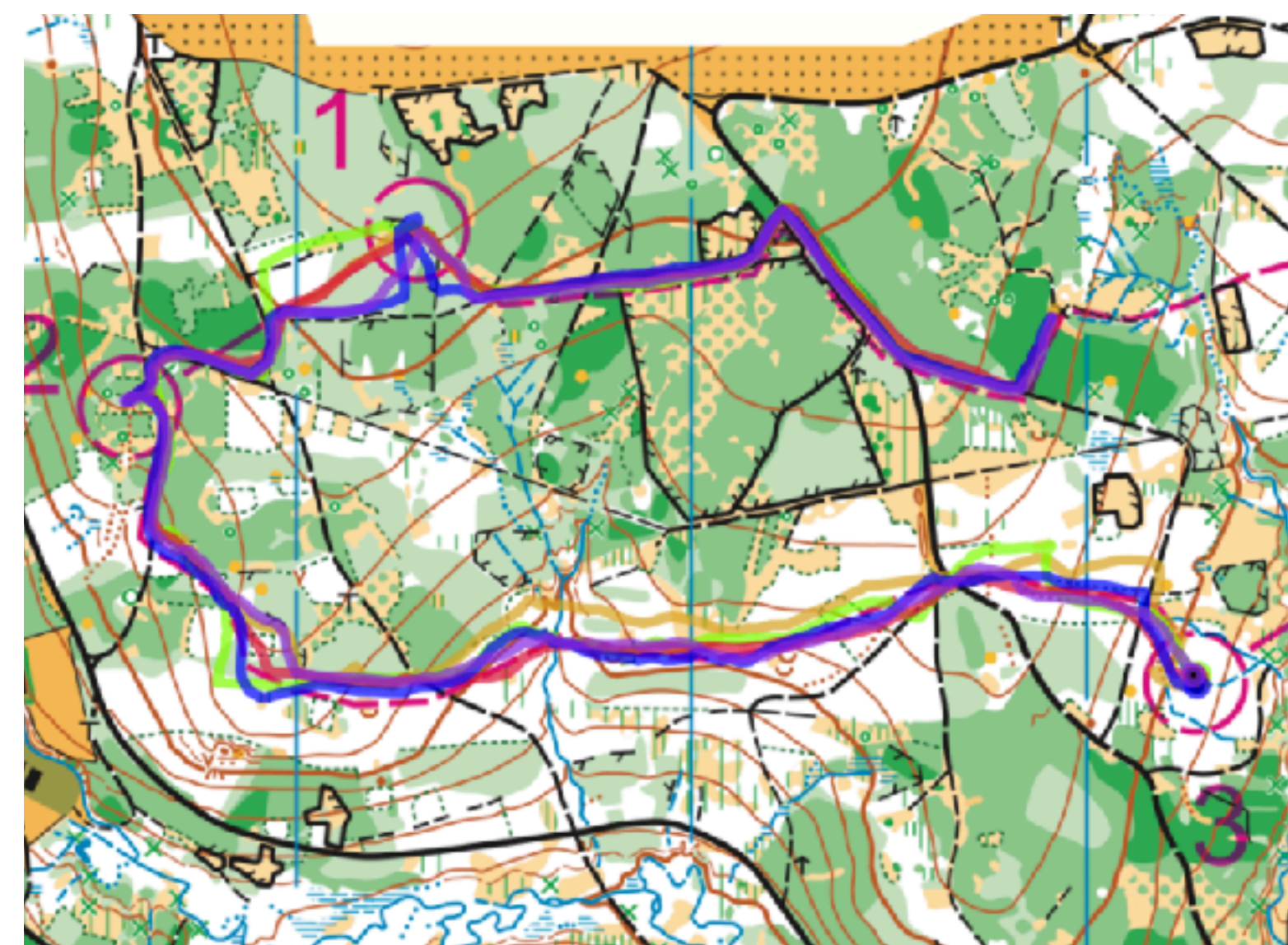
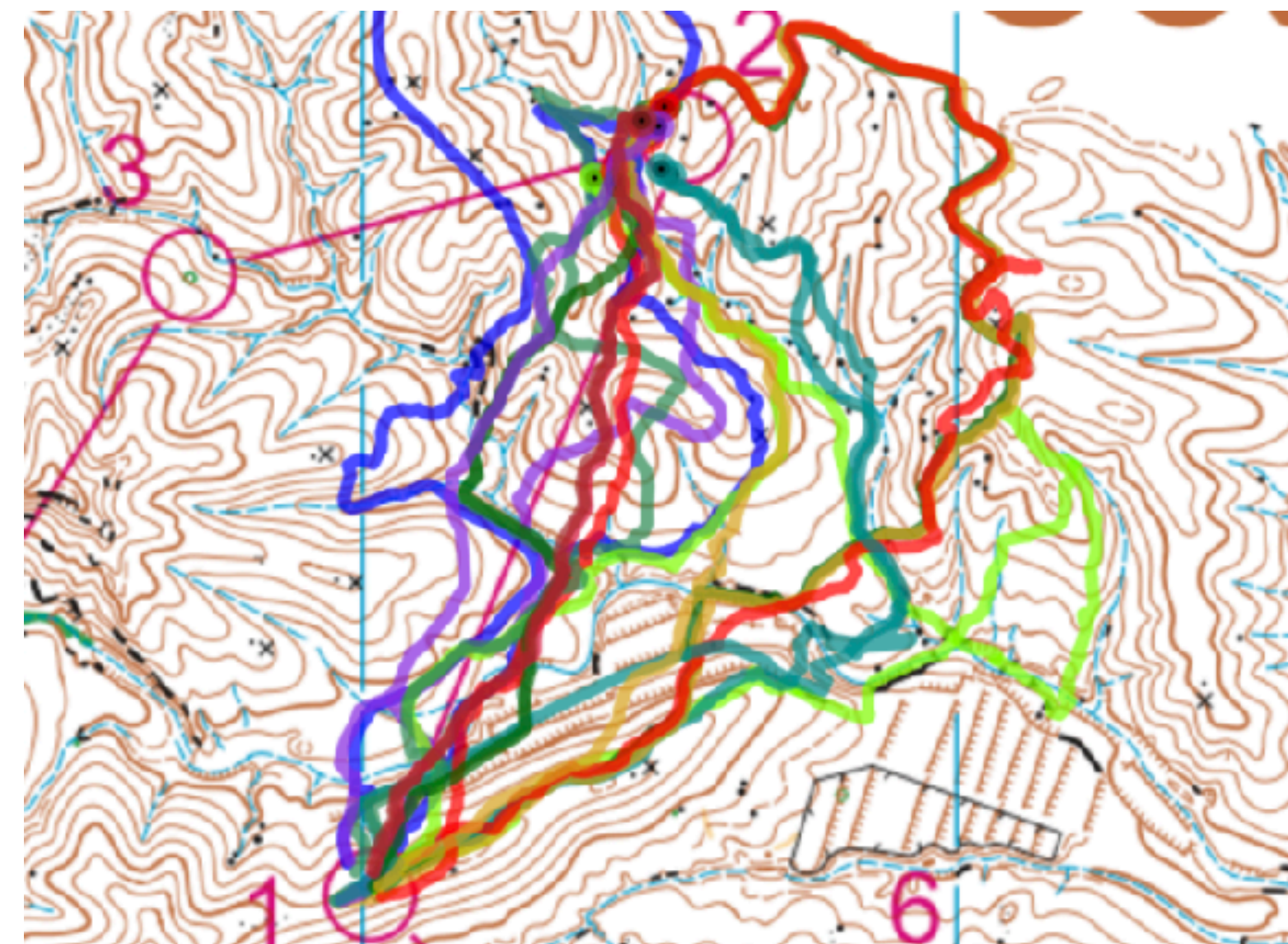
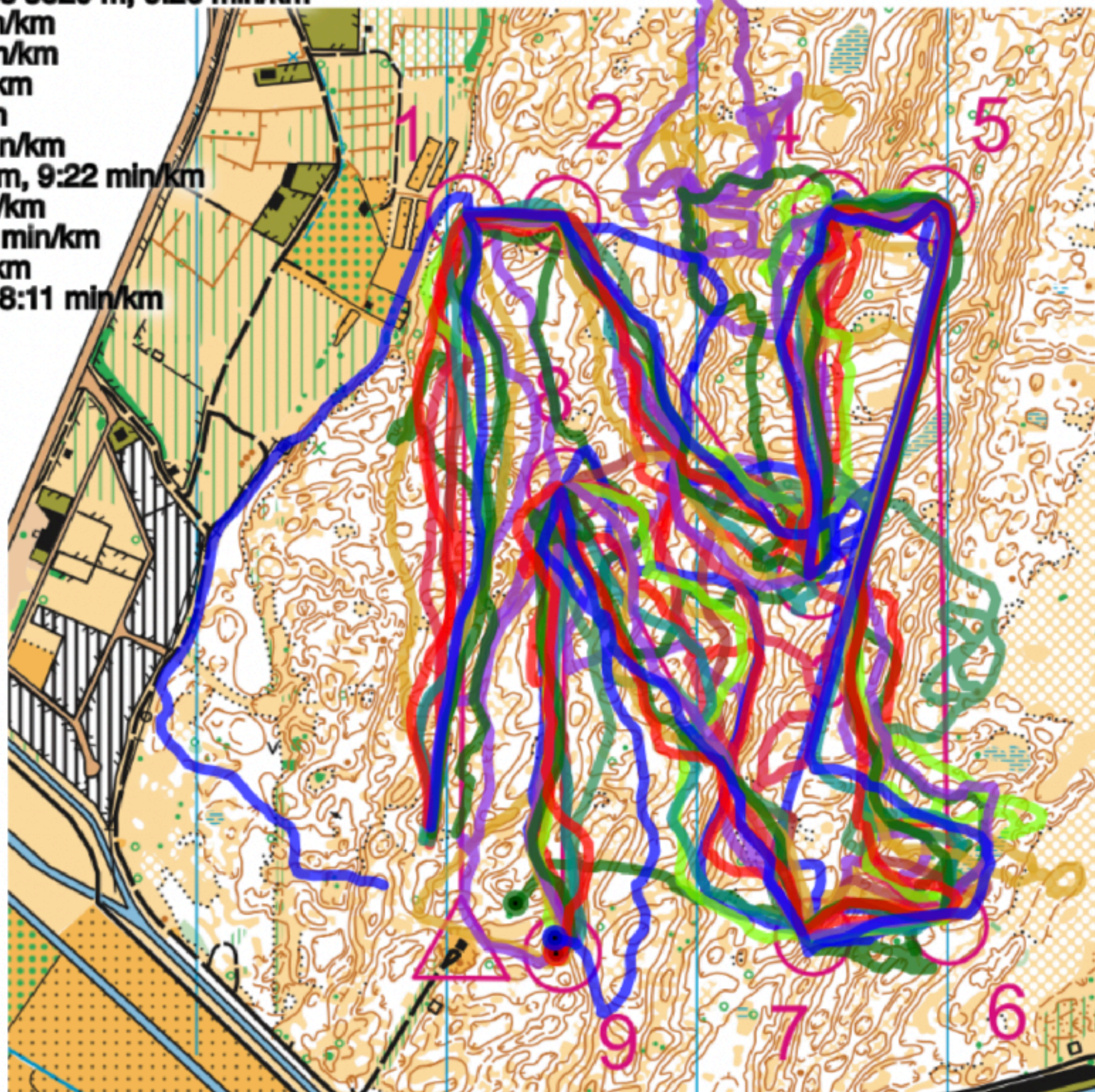


Add OCAD10 map



WorldofO.com

- 18:44 VK_22 4080 m, 4:35 min/km
- 19:01 Jirka 3840 m, 4:57 min/km
- 20:23 Adam 3908 m, 5:13 min/km
- 20:31 Filip 3954 m, 5:11 min/km
- 24:36 Pohřídáný Jindřich Beneš 3820 m, 6:26 min/km
- 28:02 Tomek 3881 m, 7:13 min/km
- 30:23 DK_22 4884 m, 6:13 min/km
- 32:35 Leňa 4564 m, 7:08 min/km
- 35:09 mh 4223 m, 8:19 min/km
- 35:53 Kája R 4059 m, 8:50 min/km
- 40:28 Jana Matoušková 4321 m, 9:22 min/km
- 41:06 Vašek 5116 m, 8:02 min/km
- 49:11 Marian Z 4676 m, 10:31 min/km
- 59:04 dave 6629 m, 8:55 min/km
- 61:53 honza nasraný 7555 m, 8:11 min/km



Konec

Filip Hadač