

CYKLISTICKÝ TRÉNINK

Charakteristika intenzit pro cyklistický trénink dle parametrů.

SpSil	SILOVÝ SPURT	
Popis:	Rozhodující je kadence - dosažení od vstupní po cílovou za danou délku úseku. Důležité je dodržení délky a správná volba převodu. Pozor na vstupní tepovou frekvenci.	
Tepová frekvence (TF)	<< AeP -20 až -40 tepů	na vstupu do intervalu pod AeP co nejnižší, konečná TF je kontrolní
Otáčky (OT)	0 - 40	vstupní otáčky
	80 - 100	kontrolní hodnota
Úsilí	maximální	spurtovat v sedle, ze sedla, kombinovaně
Převod	těžší o 1-2" než obvykle	soustředit se na správnou volbu převodu
Rychlost	0 - maximální	
Watmetr	kontrolní	vyhodnocení výkonu v jednotlivých intervalech ze záznamu
Délka úseku	do 12 sec	nástupy rovina, mírně z kopce, vítr v zádech, trenažer / zkušenější do kopce
Počet opakování	10x - 15x	dle únavy, poklesu výkonu
Zátěž	3 - 5 min. v sérii	Pozor na vstupní TF
Odpočinek	10-15 min. mezi sériemi	

SpMax	MAXIMÁLNÍ SPURT	
Popis:	Záměrem tohoto tréninku je dosažení maximálního zrychlení v daném úseku - maximální rozdíl mezi vstupní a výstupní rychlostí.	
Tepová frekvence (TF)	<< AeP	na vstupu do intervalu pod AeP co nejnižší s ohledem na rozjetí od daných otáček, konečná TF je kontrolní
Otáčky (OT)	80 - 120	
Úsilí	maximální	zahájení spurtu ze sedla, konec případně v sedle. Čím déle ze sedla do vyšších otáček, tím lépe
Převod	dle kategorií a sport. formy	
Rychlost	maximální	
Watmetr	kontrolní	cílem je dosažení maxima a jeho překonání v příštím tréninku. Vyhodnocení výkonu v jednotlivých intervalech ze záznamu
Délka úseku	do 12 sec	rovina, mírné stoupání, spurt ze skupiny, zpoza auta/motorky
Počet opakování	4x - 6x	dle únavy, poklesu výkonu
Zátěž / Odpočinek	1 : 8 - 10	

Max INTERVAL MAXIMÁLNÍHO VÝKONU

Popis:	Symetrické navyšování kadence a síly na pedál v optimálním provedení pro dosažení maximální rychlosti/výkonu.	
Tepová frekvence (TF)	AnP -5 tepů až max	na vstupu do intervalu pod AeP co nejnižší, konečná TF je kontrolní provedení navyšování TF od KOMP > ZDV > TEMPO > MAX
Otáčky (OT)	Optimální	volba převodu pro dosažení maximální rychlosti/výkonu
Úsilí	maximální	
Převod	Optimální	optimální/správná volba převodů po celou dobu intervalu
Rychlost	>> maximální	zrychlování se řídí délkou úseku - u delších mírnější, u kratších podobná RV nebo SV
Watmetr	>90%	Průměrný výkon - FTP
	>>1	Faktor intenzity - IF (norm.výkon/FTP)
	1-1,05	Index variability - VI (norm.výkon/prům.výkon)
Délka úseku	300 m - 1 km (30 - 75 sec.)	vhodné pro všechny typy profilu - v kopci lze dosáhnout max.výkonu, na rovině/zvlněném terénu se cílový výkon snižuje čas běží od vstupu do intervalu na daných hodnotách
Počet opakování	6 - 10x	dle věku, trénovanosti, profilu, délky
Zátěž / Odpočinek	15-25 min	

SpKad KADENČNÍ SPURT

Popis:	Proti Silovému spurtu se zamění síla na pedál za frekvenci šlapání - síla je minimální, otáčky rostou. Důležitá je co nejnižší vstupní TF při co nejnižším kyslíkovém dluhu, to také umožní nácvik techniky.	
Tepová frekvence (TF)	<< AeP -20 až 40 tepů	na vstupu do intervalu pod AeP co nejnižší, konečná TF je kontrolní
Otáčky (OT)	80	vstupní otáčky
	130-150	cílové otáčky
Úsilí	maximální	zahájení spurtu ze sedla, druhá polovina v sedle. Čím déle ze sedla do vyšších otáček, tím lépe
Převod	lehčí o 1-2" než obvykle	vhodná volba převodu pro dosažení cílových otáček
Rychlost	maximální	
Watmetr	kontrolní	vyhodnocení výkonu v jednotlivých intervalech ze záznamu
Délka úseku	cca 12 sec	nástupy rovina, mírně z kopce, vítr v zádech, válce, trenažer
Počet opakování	4x - 6x	
Zátěž / Odpočinek	1:10	

RV RYCHLOSTNÍ VYTRVALOST

Popis:	Nejedná se o rychlost jako takovou, ale rychlost svalové kontrakce, kdy se záměrně používá vyšších otáček.	
Tepová frekvence (TF)	od AeP do AnP - 5 tepů	dosažení hranice tepů může dojít až na konci intervalu před startem do intervalu je nutné být dobře vydýchán
Otáčky (OT)	75-80 95-110	kopce rovina
Úsilí	maximální	rovnoměrné v celém úseku
Převod	dle TF a otáček	
Rychlost	orientační	z výše uvedených charakteristik
Watmetr	90-150% 0,9-1,5 1-1,1	Průměrný výkon - FTP Faktor intenzity - IF (norm.výkon/FTP) Index variability - VI (norm.výkon/prům.výkon)
Délka úseku	1 km - 4 km (3 - 5 min.)	udržení max. tempa na daném úseku interval začíná už v okamžiku, kdy se začíná zrychlovat. Zrychlení by mělo být mírné, nejedná se o sprint
Počet opakování	2 - 5x	1 km = 5x, delší 2x
Zátěž / Odpočinek	15 min, 30 min.	

Tempo TEMPOVÁ VYTRVALOST

Popis:	Tempová vytrvalost je na pomezí mezi základní vytrvalostí a intervalovými prvky. Jde o účinnou formu tréninku pro zvýšení výkonnosti, musí být ale kompenzována lehkými prvky	
Tepová frekvence (TF)	AeP ± 7-10 tepů	
Otáčky (OT)	70 - 100	dle profilu úseku
Úsilí	vyšoké	rovnoměrné v celém úseku, svižná sportovní jízda
Převod	dle TF a otáček	
Rychlost	orientační	z výše uvedených charakteristik
Watmetr	80 - 85% <0,75-0,9 1,1-1,2	Průměrný výkon - FTP Faktor intenzity - IF (norm.výkon/FTP) Index variability - VI (norm.výkon/prům.výkon)
Délka úseku	nad 4 km (nad 5 min.)	maximální doba 30 min, rovina, zvlněný profil
Počet opakování	1x - 5x	počet opakování závisí na délce úseku = 5x 5 min až 1x nad 30 min
Zátěž / Odpočinek	1 : 2 (1 : 1)	čím delší interval, tím delší regenerace, vhodná je kombinace se Základní dlouhodobou vytrvalostí

KaD KADENČNÍ TRÉNINK

Popis:	Trénink frekvence šlapání pro dosažení vyššího výkonu svalů, kdy kadence nahrazuje sílu. Trénink je vhodný na válce, trenažer.	
Tepová frekvence (TF)	do AeP	nad AeP dochází ke ztrátě efektivity
Otáčky (OT)	100 - 130	po celou délku úseku udržet nebo zvyšovat OT, na válkách vyšší OT
Úsilí	střední	
Převod	dle TF a otáček	
Rychlost	orientační	z výše uvedených charakteristik
Watmetr	60% <0,7 1,1-1,5	Průměrný výkon - FTP Faktor intenzity - IF (norm.výkon/FTP) Index variability - VI (norm.výkon/prům.výkon)
Délka úseku	2 - 5 min	válce, trenažer, rovina, mírný kopec dolů nebo větřík v zádech
Počet opakování	1x - 5x	dle věku, trénovanosti, délky
Zátěž / Odpočinek	1 : 1	

SV SILOVÁ VYTRVALOST

Popis:	Silová vytrvalost je charakterizována vyšší než obvyklou silou na pedál při nízké frekvenci šlapání - nižších otáčkách, snažíme se točit plynule bez zadržávání.	
Tepová frekvence (TF)	od AeP po AnP-5 tepů	před startem do intervalu je nutné být dobře vydýchán
Otáčky (OT)	60-70 45-65	rovina kopce do 5% sklonu - snažit se volbou převodu o plynulou otáčku
Úsilí	maximální	rovnoměrné v celém úseku
Převod	dle TF a otáček	
Rychlost	orientační	z výše uvedených charakteristik
Watmetr	90 - 100% 0,9-1,2 1,1	Průměrný výkon - FTP Faktor intenzity - IF (norm.výkon/FTP) Index variability - VI (norm.výkon/prům.výkon)
Délka úseku	2 km - 7 km (5 - 10 min.)	udržení max. tempa na daném úseku interval začíná už v okamžiku, kdy se začíná zrychlovat. Zrychlování by mělo být mírné, nejedná se o sprint
Počet opakování	1x - 12x	
Zátěž / Odpočinek	1 : 1 - 1,5	

Tenze TENZNÍ A KAPILARIZAČNÍ TRÉNINK

Popis:	pro rozšíření kapilárního cévního řečiště dolních končetin pro zlepšení zásobení kyslíkem	
Tepová frekvence (TF)	<AeP	obvykle AeP +/-5 tepů
Otáčky (OT)	50 - 70	
Úsilí	střední	nejde o šlapání silou, ale o plynulou otáčku se stálým svalovým napětím
Převod	těžší převod s nižší kadencí	
Rychlost	orientační	z výše uvedených charakteristik
Watmetr	60-70% <0,7 1,1-1,15	Průměrný výkon - FTP Faktor intenzity - IF (norm.výkon/FTP) Index variability - VI (norm.výkon/prům.výkon)
Délka úseku	3 - 30 min	trenažer, vhodné pro nezávodní období
Počet opakování	2x - 3x	
Zátěž / Odpočinek	1:1 (odpočinek AP - 40)	

ZDV ZÁKLADNÍ DLOUHODOBÁ VYTRVALOST

Popis:	jedná se o základní objemovou složku v aerobní oblasti.	
Tepová frekvence (TF)	AeP -20 tepů AeP ±5 tepů AnP -10 tepů	udržení v závodním období, jako kompenzace/pro odpočinek pro spurt rozvoj v nezávodním období po rovině, válce rozvoj v nezávodním období v kopcích, trenažer, válce
Otáčky (OT)	70 - 100 80 - 100 70 - 85	základní rozsah pro rozvoj po rovině pro rozvoj v kopcích
Úsilí	nízké až střední nízké	jako doplněk spurtů
Převod	dle TF a otáček	
Rychlost	orientační	z výše uvedených charakteristik
Watmetr	50 - 65% 0,6 - 0,75 >1,15, obvykle 1,2-1,3	Průměrný výkon - FTP Faktor intenzity - IF (norm.výkon/FTP) Index variability - VI (norm.výkon/prům.výkon)
Délka úseku	50 - 200 km	dle věku a profilu
Počet opakování	1x	
Zátěž / Odpočinek	metoda střídavá	podle profilu/únavy volit nízké až střední úsilí

Komp		KOMPENZAČNÍ TRÉNINK
Popis:	odlehčující, aktivně regenerační intenzita. V sezóně a mezi náročnými závody lze použít jako údržovací trénink vytrvalosti, lze použít i mezi opakováními náročných spurtů. Slouží pro vyjetí po závodě či těžkém tréninku.	
Tepová frekvence (TF)	AeP -40 tepů	orientačně 100 tepů až 70% TFmax
Otáčky (OT)	individuálně	
Úsilí	nízké	
Převod	39 x 17 (16)	
Rychlost	orientační	z výše uvedených charakteristik
Watmetr	<60%	Průměrný výkon - FTP
	<0,6-0,65	Faktor intenzity - IF (norm.výkon/FTP)
	>1,2	Index variability - VI (norm.výkon/prům.výkon)
Délka úseku	30 - 60 km / 60 až 180 min.	rovinatý profil
	10 - 20 min.	vyjetí bezprostředně po závodě/těžkém tréninku nejpozději 15 min. po dojezdu
Počet opakování	1x	
Zátěž / Odpočinek	metoda souvislá	kompensační jízda, možno použít i mezi opakováním náročných spurtů