

Jak stanovit tréninkové zóny bez laktátového testu

Hlavní zásady pro práci se zónami

MUDr. Zbyněk Pozdíšek, Ph.D.

Odvození tréninkových zón z času na 3000m na dráze

Pokud nemáme stanoveny zóny z laktátového testu, pak můžeme použít koeficienty, které vznikly na základě statistického porovnání výsledků závodníků z laboratorního testu a testu na dráze.

Troufám si tvrdit, že u cca 90% závodníků to bude velice dobře odpovídat, u dalších 5% bude chyba dosti přijatelná, bude to stále funkční. Jistě se objeví vzácně jednotlivci, kde to může být mimo (to je těch zbývajících 5%). To bude dáno tím, že jak osobák, tak individuální test na 3000m (o kterém píšu v dokumentu) budou něčím zkresleny (tzn. nebudou odpovídat skutečným možnostem či parametrům jedince).

Důležité upozornění:

Platí pro: D16, D18, D20, H16, H18 a u H20 s osobákem na 3000m ne lepším než 9:20

A. Tvůj osobák z 3000m není starší než 9 měsíců

Z osobáku na 3000m zkalkuluj průměrnou rychlost na trati 3000m - V3000.

Tréninkové zóny odvodíš z V3000 takto:

AP1 = 0.74 - 0.8 násobek

AP2 = 0.8 - 0.86 násobek

AP3 = 0.86 - 0.91 násobek

ANP = 0.91 - 0.98 násobek

Klus= o cca 20s/km pomalejší než dolní hranice AP1

Příklad:

Závodnice má osobák na 3000m na úrovni 12:05. V3000 je tedy 14.9 km/hod (t.j. tempo 4:01:40)

AP1 = 0.74- 0.8 násobek , tedy 11.0- 11.9 km/hod (tj. 5:27 - 5:01 min/km)

AP2 = 0.8 - 0.86 násobek , tedy 11.9 - 12.8 km/hod (tj. 5:01 - 4:40 min/km)

AP3 = 0.86 - 0.91 násobek , tedy 12.8 - 13.6 km/hod (tj. 4:40 - 4:25 min/km)

ANP = 0.91 - 0.98 násobek , tedy 13.6 - 14.6 km/hod (tj. 4:25 – 4:06 min/km)

Klus= o 20s/km pomalejší než dolní hranice AP1

B. Tvůj osobák z 3000m je starší než 9 měsíců, nebo máš tréninkové manko nebo běháš aktuálně málo

Zaběhni si svoji vlastní testovací simulaci závodu na 3000m nyní.

Z dosažené V3000 kalkuluji zóny takto:

AP1 = 0.78 - 0.85 násobek V3000

AP2 = 0.85 - 0.92 násobek

AP3 = 0.92 - 0.97 násobek

ANP = 0.97 - 1.05 násobek

Klus= o 20s/km pomalejší než dolní hranice AP1

Postup kalkulace je stejný jako v případě výše.

Pro skupinu B platí doporučení provést v druhé půli odpočinkového týdne další osobní kontrolní test na 3000m a zóny dle výsledku zaktualizovat. To dělat tak dlouho, než budu mít k dispozici osobák z oficiálních 3000m v rámci STM nebo výsledky laktátového testu.

Hlavní zásady pro práci se zónami

1. provést kalibraci tepové frekvence (aby byla použitelná pro kontrolu intenzity v terénu): jít na tvrdé rovné podložce tempo odpovídající prostředku zóny tak dlouho, jak odpovídá délce obvyklého tréninku v této zóně v aktuálním období. Nahraný tepový profil a pocity získané z tohoto běhu pak aplikovat při trénincích v terénu
2. v tréninku začínat při pomalejší hranici zóny a tréninky postupně prodlužovat na cílový čas dle trenéra. Po dosažení této cílové délky zkusit trénink zrychlit tak, aby se průměrné tempo posunulo o cca 10s/km. Při prvních zrychlených trénincích zkrátit délku na cca 80% toho, kde se pohybovaly před zrychlením v dané zóně a opět začít postupně prodlužovat. Až se závodník opět dostane na cílovou délku, tak zkusit opět zrychlit průměrné tempo o cca 7s/km (budeme tak na horní hranici zóny)
3. usilovat o to, aby se závodník naučil postupně vnímat intenzity (klus, AP1, AP2) pocitově sám. Je dobré závodníka upozornit na to, aby při kalibračním běhu na rovné tvrdé podložce sledoval, jaké asi vynakládá úsilí na odraz, jaká je frekvence kroků, jak pracují horní končetiny, jak se chová dýchání, jak se celkově cítí a tyto projevy se snažil kopírovat při běhu v terénu, kde se na tempo nelze spolehnout. Tepovou frekvenci pak v terénu používá pro kontrolu, měla by přibližně kopírovat tepový projev při kalibračním běhu na tvrdé rovné podložce v dané zóně (bude pravděpodobně o pár tepů výše, což souvisí s biomechanickými a fyziologickým aspekty běhu v terénu).

Jak dlouhé mají být tréninky v zónách?

U mládeže je třeba zohlednit zdravotní stav, růstovou a pohybovou vyspělost, chuť a preference závodníka, sportovní historii a samozřejmě svůj úsudek. Zejména v D16/H16 nepřetěžovat závodníka vysokým objemem speciální (běžecké) zátěže, v tréninku mají své podstatné místo alternativní aerobní sporty a všeobecný rozvoj. Toto platí do určité míry i pro D18/H18, nicméně zde je třeba individuálního přístupu.

Obecně lze říci, že má smysl usilovat o délku AP1 tréninků na úrovni časové délky závodního výkonu na dlouhé trati. Toto je hypotetický cíl, kterého nemusí být nutně dosaženo. Není tím ani myšlena úvodní délka AP1 tréninku při zahájení přípravy, ta je samozřejmě kratší, záleží na rozhodnutí trenéra. AP2 tréninky by se měly délkou (v minutách) pohybovat na úrovni cca 60% aktuální délky AP1 tréninků. AP2 tréninky se u starších či vyspělejších závodníků běhají jako souvislé. U mladých závodníků, závodníků s tréninkovým mankem nebo závodníků na začátku sportovní přípravy je lze rozdělit do několika úseků, mezi kterými jsou krátké meziklusy (nikoliv interval) na úrovni cca 0.3-0.5násobku časové délky úseků. Cílem, ke kterému dle své úvahy různě rychle směřujeme, by ale mělo zůstat souvislé provedení AP2 tréninku.

TF a řízení běžeckého tréninku

TEPOVOU FREKVENCÍ POUŽÍVEJTE JAKO PARAMETR ZPĚTNÉ VAZBY, KTEROU VÁM NA TRÉNINK DÁVÁ ORGANISMUS. ZNALOST BĚŽNÉHO TEPOVÉHO PROJEVU PRO TEN KTERÝ TRÉNINK U DANÉHO ZÁVODNÍKA VÁM UMOŽNÍ ZHODNOTIT, ZDA BYL TRÉNINK PROVEDEN TAK, JAK JSTE ZAMÝŠLELI.

SNAŽTE SE NEPOUŽÍVAT PROCENTA MAXIMÁLNÍ TEPOVÉ FREKVENCE PRO ŘÍZENÍ INTENZITY. JSOU ZATÍŽENA VELKOU CHYBOVOSTÍ. DÁLE PAK VŠECHNY ÚSEKOVÉ TRÉNINKY (AP3, ANP, OBLAST SUBMAXIMA) NA TF JAKOŽTO PRIMÁRNÍ UKAZATEL INTENZITY BĚHAT NELZE. NAPŘ. U OPAKOVANÝCH ÚSEKŮ V AP3 NEBO ANP BY ABSOLVOVÁNÍ ÚSEKŮ VE STÁLE STEJNÉ TF ZNAMENALO FAKTICKÉ ZPOMALOVÁNÍ KAŽDÉHO DALŠÍHO ÚSEKU.

PŘÍKLAD: když chci trénink 3x10min v terénu v AP3, není špatné si tento trénink vyzkoušet na tvrdé rovné podložce podle tempa, získat aktuální pocity a tepový profil a pak až trénink směřovat do terénu. Zvýším výrazně pravděpodobnost, že provedení tréninku bude odpovídat tomu, co jsme zamýšleli.