

## LAKTÁTOVÁ KRIVKA - BIKE

<b>Meno:</b>		<b>Dátum testu:</b>	
<b>Test:</b>	5x stup. 80-88/ot.	<b>Miesto:</b>	Golem Eurovea

<b>HR ANP:</b>	162	úder/min
<b>Laktát ANP:</b>	4,7	mmol/l
<b>Výkon ANP:</b>	176	Watt

<b>HR AP:</b>	136	úder/min
<b>Laktát AP:</b>	2,3	mmol/l
<b>Výkon AP:</b>	133	Watt

Tréningové zóny	stupeň odporu (od do)	pulz (od do)
spaľovanie tuku - aktívna rege	6 7	117 129
Budovanie aeróbného základu	8 9	129 136
Budovanie tempovej vytrvalosti	9 10	158 163
Intervalový tréning	10 11	164 168



HR ANP pulzová frekvencia na úrovni anaeróbného prahu

Laktát ANP hladina laktátu na úrovni anaeróbného prahu

Výkon ANP výkon na úrovni anaeróbného prahu

HR AP pulzová frekvencia na úrovni aeróbného prahu

Laktát AP hladina laktátu na úrovni aeróbného prahu

Výkon AP výkon na úrovni aeróbného prahu

### Odporúčania:

**v rámci efektívneho spaľovania tuku odporúčam 2-4 x týždenne** bicyklovanie 30 - 60 min pri meraní srdcovej frekvencie medzi 117 - 129 pulzov (7. stupeň na bicyklovom ergometri, max 100 Watt) pri kadencii 82 - 88 otáčok/min.

### v rámci budovania kondície odporúčam 1x týždenne:

rozjazdenie 10 min (do 130 pulzov) a potom prerušované bicyklovanie 2x15min alebo 4x 10 min pri meraní srdcovej frekvencie medzi 155 -163 pulzov (9. - 10. stupeň - na bicyklovom ergometri, max 170 Watt) pri kadencii 85 - 90 otáčok/min; prestávka medzi sériami je 5 min (počas prestávky pomalé šliapanie s ľahkým odporom).