**Gazarková Mária**

**Testovanie vykonávané dňa**: 18.12.2019

**Testovanie vykonávali:** kpt. Mgr. Miloš Bátovský

 Mgr. Ján Pavlík, PhD.

 Mgr. Jakub Kratochvíl

Testovanie laktátová krivka:

Stupňovaný test na 4 x 1000 m



Tréningové zóny:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Regeneračná zóna | Trénovanie v tejto zóne zvyšuje schopnosť vášho srdca pumpovať krv a zlepšovať schopnosť svalov využívať kyslík. Telo sa stáva účinnejším pri podávaní svalovej práce a naučí sa metabolizovať tuk ako zdroj paliva. | 60-70% | 159- 167 bpm | 9:13 –8:04 |
| Aeróbna zóna | Najvhodnejšia pre celkovú kardiovaskulárnu kondíciu. Zvyšuje Vašu kardio-respiračnú kapacitu: to znamená, že sa zvyšuje vaša schopnosť transportovať okysličovanú krv do svalových buniek a oxidu uhličitého von z buniek. Účinná tiež na zvýšenie celkovej svalovej sily. | 70-80% | 167 - 174 bpm | 8:04 - 7:10 |
| Anaeróbna zóna | Bod, v ktorom telo nedokáže odstrániť laktát tak rýchlo, ako sa vytvorí, sa nazýva prahová hodnota laktátu alebo anaeróbny prah. Zvyčajne sa vyskytuje u približne 80-88% rezervy srdcovej frekvencie. Tréning v tejto zóne pomáha zvýšiť prah laktátu, čo zlepšuje výkon. Trénovanie v tejto zóne je ťažké: vaše svaly sú unavené, dýchanie je sťažené. | 80-90% |  174 - 192 bpm | 7:10 – 6:25 |
| Vo2max zóna | V tejto zóne by ste mali trénovať len vtedy, ak ste veľmi fit a len veľmi krátky čas. Kyselina mliečna sa rýchlo rozvíja, keď pracujete v kyslíkovom dlhu voči svalom. Hodnotou tréningu v tejto zóne je, že môžete zvýšiť rýchle zmäknutie svalových vlákien, ktoré zvyšujú rýchlosť. | 90-100% | 192 - 197 bpm | 6:27 – 5:52 |

****

**Charakteristika tréningu:**

Rozvoj všeobecnej vytrvalosti – tempo nad 7:00 min/km

Rozvoj tempovej vytrvalosti – tempo 6:00 – 6:45min/km

Rozvoje rýchlostných schopností – tempo pod 5:30 min/km

**Laktátový spád:**

Pokles hladiny laktátu v krvi o 31,4% predstavuje priemernú rýchlosť regenerácie