

Jméno klienta: Jiří Hradil

Datum narození: 19.2.1986 (22 let)

Tělesné rozměry: 70 kg, 177 cm (BMI = 22,3)

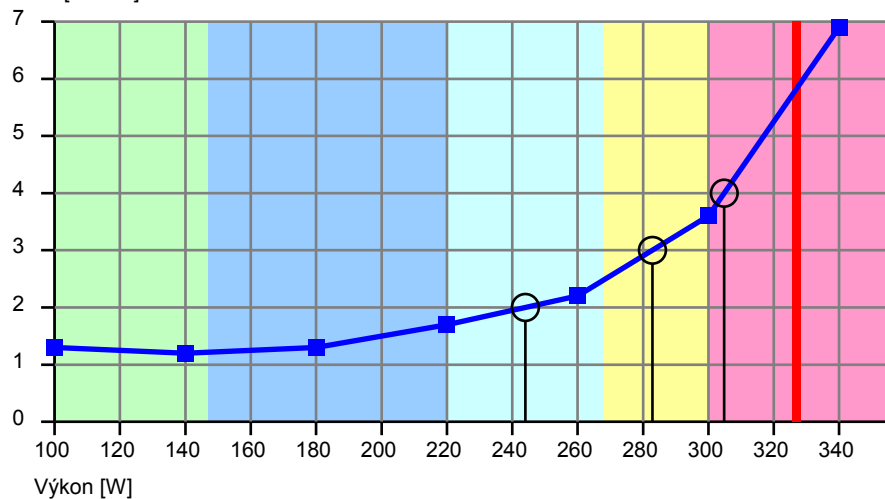
Datum testu: 26. března 2008, Brno

Informace o průběhu testu

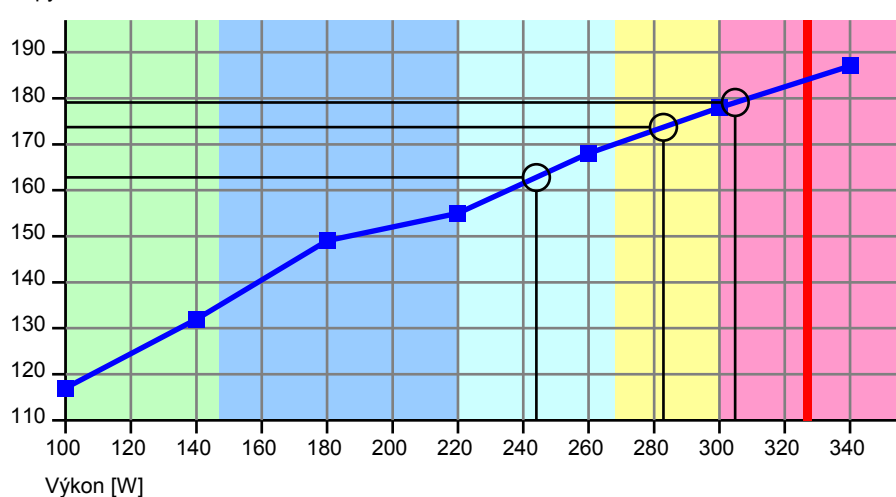
Test probíhá na vlastním kole upnutém na ergometru. Počáteční zátěž je zvolena individuálně dle možností klienta. Rovněž tak další zvyšování zátěže je řízeno možnostmi testovaného. Zátěž probíhá po dobu 3 minut, kdy se odebere vzorek krve na rozbor obsahu laktátu, a následuje minuta odpočinku před dalším zvýšením zátěže. Zátěž se zvyšuje, než testovaný dosáhne alespoň 4 mmol laktátu v krvi.

W/kg	mmol/l	tepy
1,43	1,30	117,0
1,54	1,28	120,0
1,66	1,26	123,0
1,77	1,24	126,0
1,89	1,22	129,0
2,00	1,20	132,0
2,11	1,22	135,4
2,23	1,24	138,8
2,34	1,26	142,2
2,46	1,28	145,6
2,57	1,30	149,0
2,69	1,38	150,2
2,80	1,46	151,4
2,91	1,54	152,6
3,03	1,62	153,8
3,14	1,70	155,0
3,26	1,80	157,6
3,37	1,90	160,2
3,49	2,00	162,8
3,60	2,10	165,4
3,71	2,20	168,0
3,83	2,48	170,0
3,94	2,76	172,0
4,06	3,04	174,0
4,17	3,32	176,0
4,29	3,60	178,0
4,40	4,26	179,8
4,51	4,92	181,6
4,63	5,58	183,4
4,74	6,24	185,2
4,86	6,90	187,0

Laktát [mmol/l]



Tepy/min



Vyhodnocení testu

Kompenzační pásmo:	KP	do 147 W	do 135
Aerobní vytrvalost:	AV	147 W - 220 W	135 - 155
Setrvalý stav:	SS	220 W - 268 W	155 - 170
Anaerobní vytrvalost:	AnV	268 W - 300 W	170 - 178
Maximální intenzita:	MI	nad 300 W	nad 178

Laktátové prahy

Aerobní laktátový práh:	155/min
Anaerobní laktátový práh:	178/min
Laktátová tolerance:	184/min

Komentář