

## SILOVÝ INTERVALOVÝ TRÉNINK S WATTY

Ve druhém tréninkovém bloku jsme na týmovém soustředění absolvovali trénink, který měl 145km. Během tréninku jsme se zaměřili na **silové intervaly v kopcích**. V plánu bylo jet 4x až 6x kopec, který byl dlouhý 8 minut. Kolikrát kopec pojedeme, bylo na rozhodnutí každého závodníka. Podle zátěžových testů je můj prahový výkon kolem 320W. Hodnotě 320W by měl odpovídat srdeční tep 172.

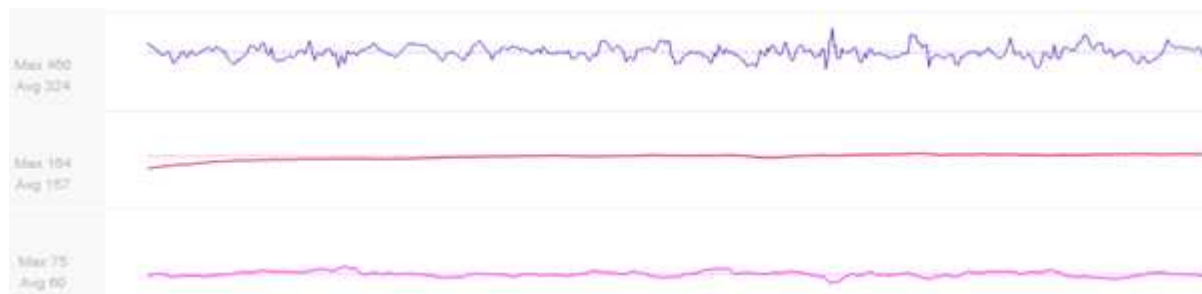
Protože jsme měli jet silový trénink na kadenci kolem 60 otáček za minutu, tepová frekvence by měla být nižší, cca kolem 160-163 tepů. Trénink se mi jel podle pocitů velice dobře a dané úseky jsem jel podle tepové frekvence a podle wattů.

První silový interval jsem se snažil jet lehce v průměru nad 315 W a přitom jsem sledoval, jak poroste tepová frekvence. V prvním úseku zpočátku tepy moc nelezly, ale snažil jsem se netlačit na „pilu“ a držet se průměrného wattového výkonu. Zde vidím přínos wattového měřiče Powertap G3, který mi přesně ukazuje okamžitý wattový výkon. Bez něj bych určitě jel pocitově rychleji, abych se rychle dostal na danou tepovou frekvenci. První silový úsek jsem jel wattovým průměrem 321 W a průměrnou tepovou frekvencí 157. V jednotlivých grafech je znázorněno:

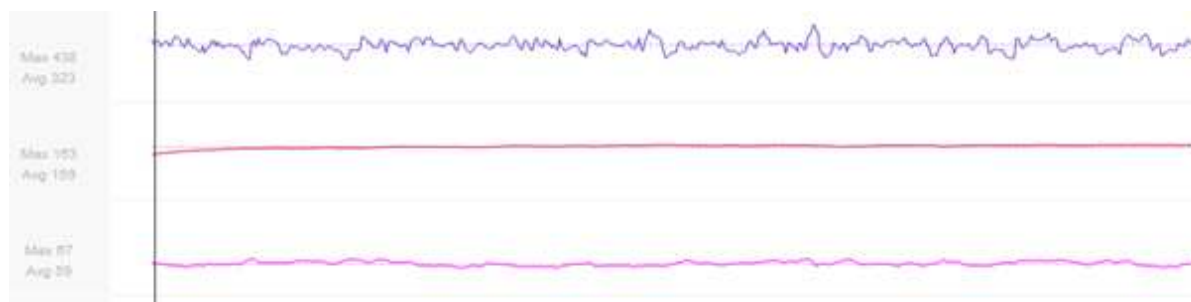
Tmavě modrá křivka - wattový výkon

Červená křivka - tepová frekvence

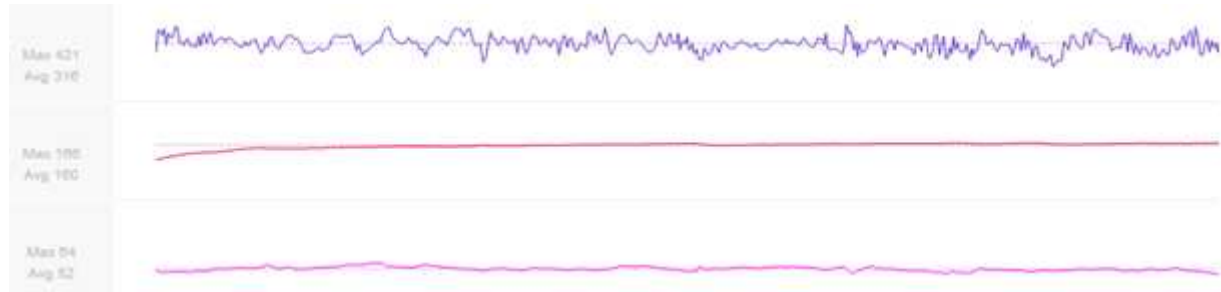
Fialová křivka - kadence



Druhý silový interval jsem se snažil jet opět v podobném stylu a pokusil jsem se jet průměrné wattů o trochu vyšší. Ve druhém úseku jsem za chvíli dostal na tepovou frekvenci kolem 160 tepů za minutu a dokázal jsem držet wattový výkon kolem 324 W. Třetí a čtvrtý úsek probíhal ve stejných tepech i watech.

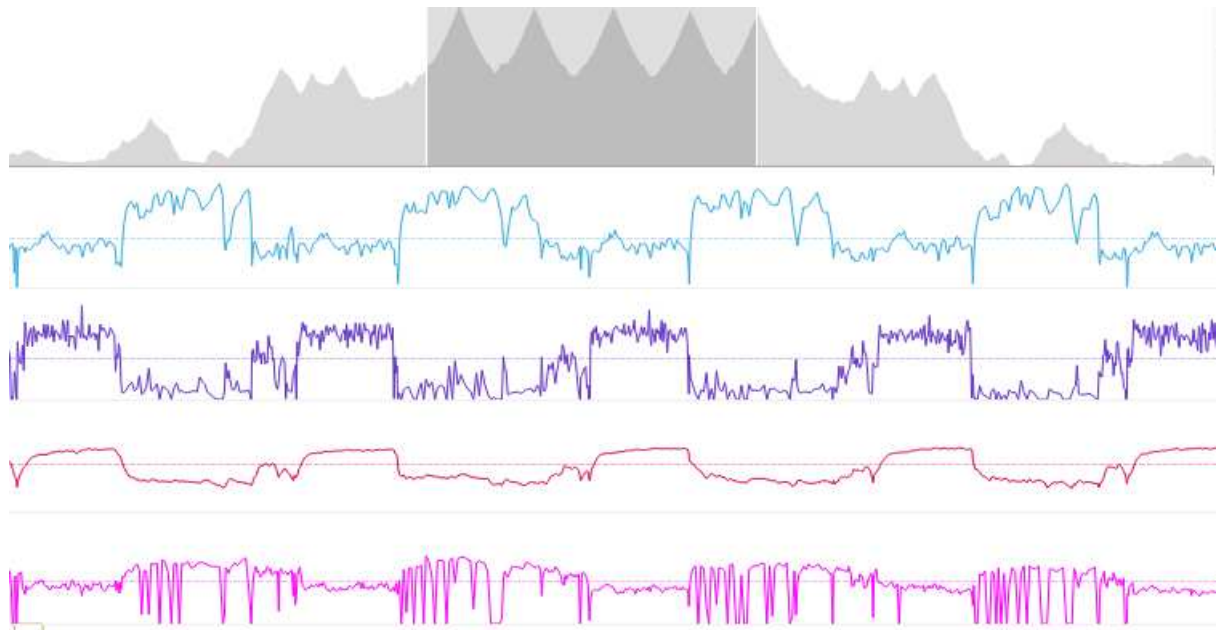


Protože předchozí úseky se mi jely jak wattově tak tepově dobře, rozhodl jsem se jet pátý úsek opět na stejných wattech tedy okolo 324W. Pocitově se mi jelo opět dobře, ale výsledný wattový výkon byl o 10W nižší než v předchozích úsecích. Zde bych určitě nerozpoznal bez měřiče wattů, že pátý úsek jsem nejel stejným výkonem, z tohoto důvodu jsem se domluvil s trenérem, že poslední úsek neabsolvuji.



Z dnešního tréninku při využití měřiče wattů jsem získal dva důležité poznatky. V prvním úseku mě wattmetr **uhlídal, abych první minuty v silovém intervalu nepřepálil**. Druhý a určitě důležitější poznatek je, že podle wattového průměru jsem poznal, že v dnešním tréninku mi stačí jet pouze čtyři silové intervaly z důvodu poklesu wattového výkonu v pátém silovém intervalu. Poznám tedy **hranici, při které dochází k únavě a trénink je tak zbytečný a spíše kontraproduktivní**.

Viz záznam ze všech pěti intervalů.



Odkaz na trénink:

<http://www.strava.com/activities/111970729/power-curve>

Martin Hunal, únor 2014