BIKE TRAINING .CZ

ING. MICHAL ŠÍPEK
TRENÉR CYKLISTIKY



ZIMNÍ PŘÍPRAVA NA TRENAŽÉRU

ZIMA ROZHODUJE O JARU.

10 TÝDNŮ
5–7 HODIN TÝDNĚ

48 HOTOVÝCH TRÉNINKŮ
PRO ZWIFT A ROUVY

U KAŽDÉHO TRÉNINKU
VÍŠ PROČ



SLOVO NA ÚVOD

ZIMA ROZHODUJE O JARU

Ahoj,

většina hobby cyklistů tráví zimu na trenažéru stejně: jezdí, jak se zrovna cítí, občas závod na Zwiftu, občas „něco těžšího“. Na jaře pak zjistí, že jsou na tom podobně jako loni. Hodin nebylo málo. Jen nebyly dobře poskládané.

Tenhle plán má stejnou kostru jako plány, které dělám svým svěřencům: dva klíčové tréninky týdně, zbytek opravdu lehce, každý týden o kousek víc práce v intenzitě, na které záleží, a po třech týdnech odpočinek, aby se práce proměnila v kondici.

Nechci ale, abys jen plnil tabulku. U každého tréninku se dozvíš, co se v těle děje a proč ho jedeš zrovna ten den. Když budeš vědět proč, zvládneš plán i rozumně upravit, až do něj zasáhne práce, rodina nebo rýma.

Plánů zdarma je ve Zwiftu dost a nejsou špatné. Tenhle je česky, u každého tréninku říká proč a počítá s nemocí i s nedostatkem času. A máš trenéra, kterému můžeš napsat.

ING. MICHAL ŠÍPEK

trenér, biketraining.cz · trener@biketraining.cz

CO SI Z PŘÍRUČKY ODNESEŠ

- Pochopíš, jak tělo na trénink reaguje a proč se zlepšuješ v odpočinku, ne na kole.
- U každého z dvanácti typů tréninku budeš vědět, co se při něm děje v těle, jak ho stupňovat a jakou chybu nedělat.
- Budeš umět plán upravit, když nemáš čas nebo jsi nemocný, a po plánu si poskládat trénink sám.
- Na konci ti dva testy ukážou, co ti zima dala.

OBSAH

1	Proč trénink funguje	4
2	Knihovna tréninků	10
3	Jak je plán postavený	23
4	Start: balíček a vstupní test	27
5	Pravidla na každý den	32
6	Plán: 10 týdnů	36
7	Jídlo, pití a spánek	58
8	Po 10 týdnech	60
9	Jak si poskládat trénink sám	63

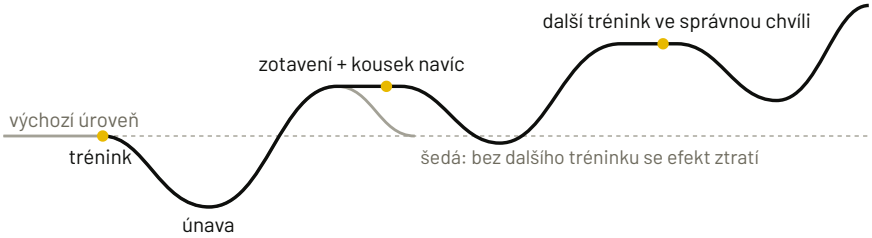
Chceš začít hned? Přečti si kapitolu 4 o balíčku a vstupním testu, pak semafor únavy na str. 33 a 1. týden na str. 38. Zbytek dočti během prvního týdne. Pojmy, zóny a stupnici pocitu najdeš na str. 6.

Zdraví na prvním místě. Plán je pro zdravého člověka. Než začneš, přečti si zdravotní pravidla na str. 28. Při bolesti nebo tlaku na hrudi, bušení srdce, mdlobě nebo neobvyklé dušnosti trénink hned ukonči a vyhledej lékaře.

1.1

ZLEPŠUJEŠ SE V ODPOČINKU

Trénink sám tě unaví a krátkodobě oslabí. Zlepšení přichází až v hodinách a dnech po něm, když tělo opraví, co trénink narušil, a udělá to o kousek silnější, než to bylo. Potřebuje k tomu jídlo a spánek. Když další trénink přijde ve správnou chvíli, každý cyklus začíná o něco výš.



Zjednodušený model zátěže a zotavení. Skutečné tělo je složitější, ale princip platí.

Z toho plynou tři pravidla celého plánu: **po těžkém dni lehký**, **po třech týdnech odlehčení** a **vynechaný trénink se nedohání**. Dva těžké tréninky za sebou neznamenají dvojnásobné zlepšení, ale dvojnásobnou únavu.

> **Na kole dáš tělu důvod. Silnější jsi až po odpočinku.**

1.2

FTP: TVÝCH 100 %

FTP (Functional Threshold Power) je výkon na hraně, kdy se únava ještě nehromadí rychle. Udržíš ho zhruba 40–60 minut. Je to praktický odhad prahu, tedy hranice, nad kterou tělo vyrábí laktát rychleji, než ho stihne zpracovat. Pod ní můžeš jet dlouho, nad ní jen omezenou dobu. Není to laboratorní měření, proto ho v plánu kontrolujeme.

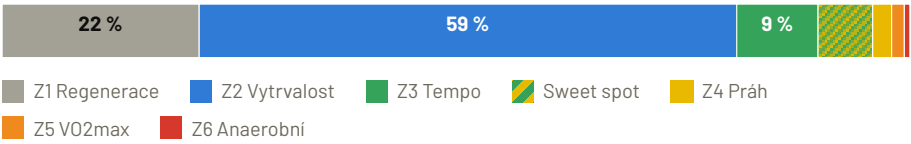
Všechny intenzity v plánu jsou v procentech FTP. Díky tomu plán sedí stejně dobře člověku se 180 W jako s 320 W a aplikace ti watty přepočítá sama. V procentech FTP jsou i zóny. Pocit je na stupnici 1–10: 1 je skoro nic, 10 maximum, které vydržíš jen chvíli.

1.4

PROČ JEZDIT VĚTŠINU TRÉNINKU LEHCE

Výzkumy tréninku úspěšných vytrvalců (například práce Stephena Seilera, amerického fyziologa působícího v Norsku) opakovaně ukazují, že nejlepší sportovci tráví většinu času, zhruba tři čtvrtiny a víc, v nízké intenzitě a jen menší část naplno. Díky lehkým dnům můžou být ty tvrdé opravdu tvrdé.

Ty nemáš čas na objem profíka, proto má tento plán v klíčových dnech víc tempa a sweet spotu, než by měl plán na 15 hodin týdně. Zbytek ale musí být lehký doopravdy.



Skladba celého plánu podle zón (61 hodin včetně volitelných nedělí, počítáno přímo z tréninkových souborů, rampa jen do obvyklého konce testu). Z1 a Z2 tvoří 81 % času. Ve výzkumech se počítají tréninky, tady minuty, takže to nejde srovnat přímo. Smysl je stejný.

> **Nejčastější chyba na trenažéru: všechno trochu naplno. Pak není nic pořádně lehké ani pořádně těžké.**

1.5

PROČ POSTUPNĚ A PROČ DVA TESTY

Na podnět, který už zná, si tělo zvykne a přestane na něj reagovat. Aby se zlepšovalo dál, musí podnět růst. V plánu proto neroste ani tak počet hodin jako čas v intenzitě: tempo z 30 na 40 minut, sweet spot z 36 na 45 minut, VO2max z 8 na 20 minut práce.

Vstupní test nastaví zóny tobě na míru. Kontrolní test v 9. týdnu ukáže, co se změnilo, a posune zóny pro závěr plánu, aby tréninky nebyly najednou moc lehké.

1.6

CO MŮŽEŠ ZA 10 TÝDNŮ ČEKAT

Konkrétní počet wattů ti slíbit nemůžu a nikdo poctivý to neudělá. Lidé reagují na stejný plán různě: záleží na tom, odkud začínáš, jak spíš a kolik tréninků opravdu odjedeš. Většinou uvidíš vyšší FTP v kontrolním testu, lépe zvládnuté intervaly a víc sil na konci dlouhé jízdy. Kdo začíná ze slabšího základu, posune se obvykle víc.

Z1 Regenerace · Z2 Vytrvalost · Z3 Tempo · Sweet spot · Z4 Práh · Z5 VO2max · Z6 Anaerobní

SWEET SPOT

88–94 % FTP · pocit 6–7 z 10

Intervaly 12–20 minut těsně pod prahem.

PROČ

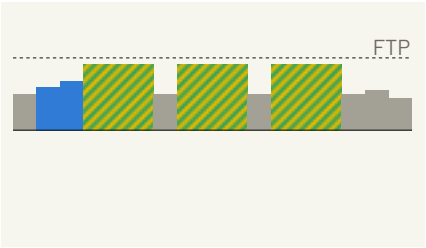
Dává silný podnět k posunu FTP, a přitom je únava zvládnutelná a zítra můžeš normálně trénovat. Podle mé trenérské zkušenosti patří pro člověka s 5–7 hodinami týdně k nejužitečnějším tréninkům; výzkum ale nedokazuje, že by byl lepší než jiné. Nefunguje sám o sobě, jen ve spojení se Z2 a odpočinkem.

CO SE V TĚLE DĚJE

Jedeš těsně pod hranicí, kde se tvorba a zpracování laktátu ještě drží v rovnováze. Zapojují se i rychlejší vlákna a glykogen ubývá rychle. Když opakovaně jezdíš dlouho těsně pod prahem, práh se posouvá výš: sval víc energie vyrobí s kyslíkem a vzniklý laktát rychleji spálí. Při stejném výkonu ho pak máš v krvi méně a únava se začne hromadit až při vyšších wattech.

JAK HO STUPŇOVAT

Nejdřív delší intervaly (3×12 → 3×15 → 2×20), pak kratší pauzy, až nakonec pár procent navíc. Z praxe: v jednom tréninku obvykle stačí 40–60 minut sweet spotu.



POCIT

Jen krátké věty. Poslední minuty intervalu jsou práce.

ČASTÁ CHYBA

Dělat sweet spot z každého tréninku. Pak chybí odpočinek i opravdu tvrdý podnět.

V PLÁNU

úterý v rozvoji, soboty v závěru

5.1

SEMAFOR ÚNAVY

Každé ráno si polož jednu otázku: jakou mám dnes barvu? Klidový tep měř hned po probuzení vleže a zapisuj si ho do deníku u týdne. „Obvykle" je průměr posledních dní, ne jedno ráno: jedno vyšší číslo může být jen špatná noc. Výchozí hodnotu si změř mimo týden testu.

STAV	JAK TO POZNÁŠ	CO UDĚLAT
🟢 **Zelená**	spal jsi normálně, nohy jsou v pohodě, máš chuť jet	podle plánu
🟠 **Oranžová**	špatný spánek, těžké nohy, ranní tep o 5 a víc úderů vyšší než obvykle	klíčový trénink o jedno opakování kratší, nebo jen Z2
🔴 **Červená**	nemoc, bolest, ranní tep o 10 a víc úderů vyšší, druhý den po sobě nejde držet watty	volno

> **Pravidlo dvou intervalů.** Když v prvních dvou intervalech neudržíš předepsaný rozsah, zbytek tréninku jeď jako Z2. Není to selhání. Když to budeš lámat přes koleno, jen prohloubíš únavu a přijdeš i o další trénink.

5.2

KDYŽ NEMÁŠ ČAS

Pořadí důležitosti: **1. úterý · 2. čtvrtek · 3. sobota · 4. středa · 5. neděle**.

- Dny přeskládej, jak potřebuješ. Dva klíčové tréninky nikdy po sobě. Sobota s bloky se počítá taky.
- Máš málo času trvale, ne jen jeden týden? Podívej se na šablonu pro 4 hodiny v kap. 9.3.
- Jízdu v Z2 klidně zkrať na polovinu. U intervalů raději uber jedno opakování, než abys snižoval intenzitu. Podnět je v intenzitě.
- Vynechaný trénink **nedoháněj**. Dva v jednom dni nebo navíc o víkendu přinesou únavu, ne kondici.

7

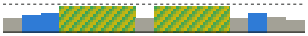
TÝDEN 7 Z 10

ROZVOJ · VRCHOL BLOKU

4 tréninky · **5 h 50 min**
s nedělí · **7 h 05 min**

PROČ TENTO TÝDEN

Vrchol bloku rozvoje: nejvíc objemu v plánu, nejdelší sweet spot, nejdelší VO2max a nejdelší sobota. Nejintenzivnější týdny přijdou až v T9 a T10, ty jsou kratší a ostřejší. Tady se láme, kolik ti zima dá. Když semafor svítí oranžově, uber opakování, ale celé tréninky nevynechávej.

	DEN	TRÉNINK A PRŮBĚH	MIN	HLAVNÍ ČÁST
☐	**Út**	**Sweet spot 2×20**  Sweet spot: str. 15 · ERG	**80**	2× 20 min na 88–93 %, pauza 5 min
☐	**St**	**Z2 + kadence**  Kadenční cvičení: str. 12 · ERG	**60**	Z2, 6× 1 min při 100–110 rpm
☐	**Čt**	**VO2max 5×4**  VO2max: str. 17 · ERG	**75**	5× 4 min na 106–115 %, pauza 4 min
☐	**So**	**Vytrvalost + tempo**  Dlouhá sobota: str. 22 · ERG	**135**	Z2, 2× 20 min na 80–85 %
☐	**Ne**	**Volitelně Z2**  Vytrvalost Z2: str. 11 · ERG	**75**	Z2 60–70 %, při únavě vynech

Tip trenéra: Spánek a jídlo jsou tento týden stejně důležité jako intervaly.