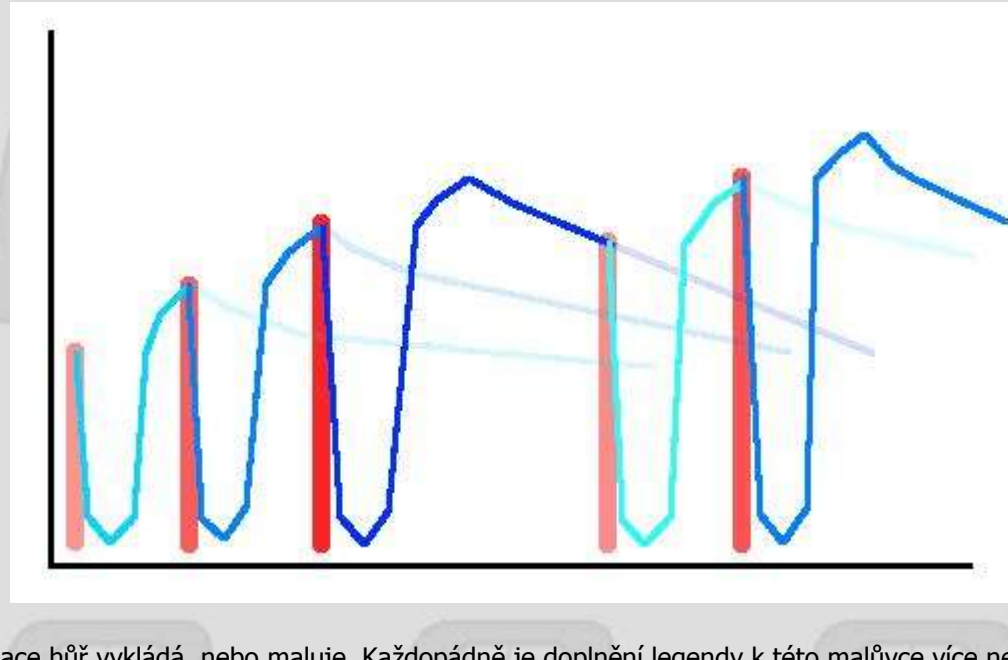


## Jáma a kyvadlo

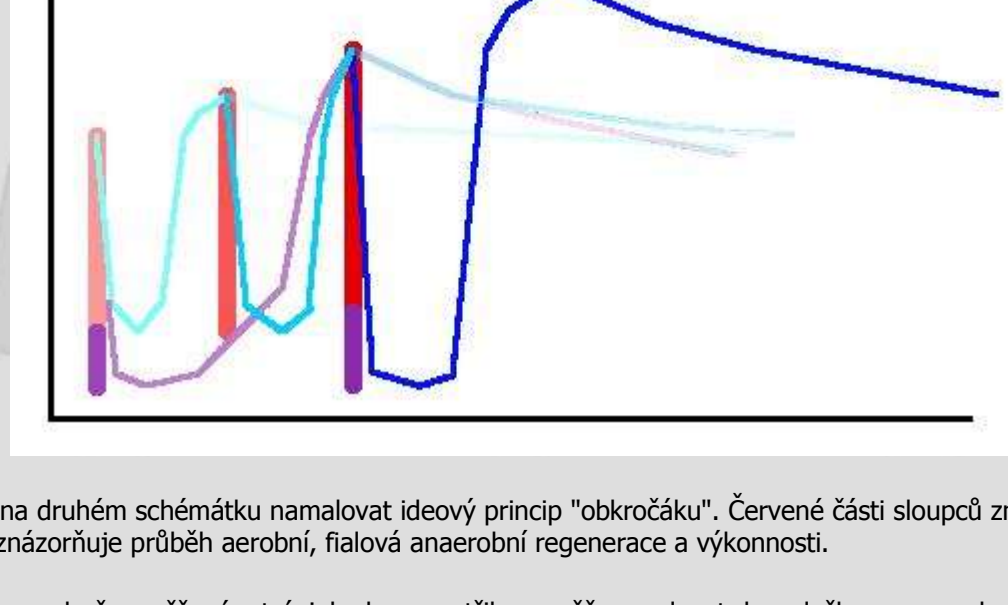
### Obrazová příloha

#### Superkompensace



Nevím, jestli se princip superkompensace hůř vykládá, nebo maluje. Každopádně je doplnění legendy k této malůvce více než nutné.

Takže: červenými sloupčky jsou znázorněny relativní velikosti tréninkových dávek. Křivka v různých odstínech modré znázorňuje výkonnostní stav organismu. "Rozpité", zesvětlené části křivek ukazují hypotetický vývoj výkonnostního stavu v případě, že by organismus nebyl "zasazen" další tréninkovou dávkou. Všimněte si, že čím výš se s výkonností vyhrabete, tím rychleji z těchto výšin padáte. Obecné životní pravidlo...

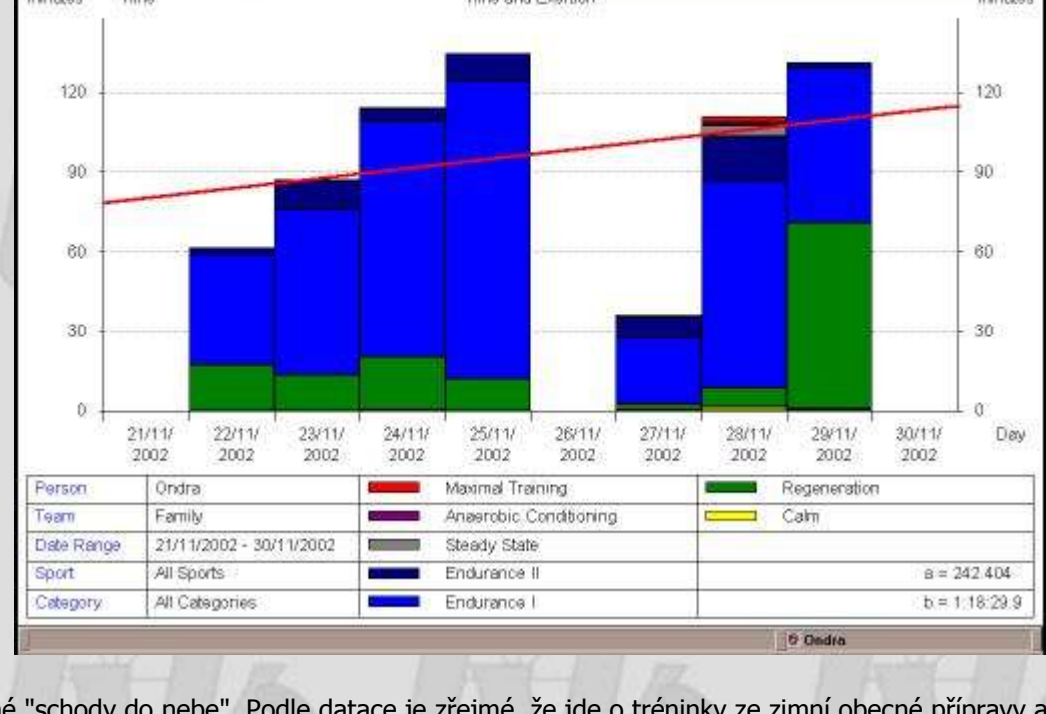


Abý čar nebylo málo, pokusil jsem se na druhém schémátku namalovat ideový princip "obkročáku". Červené části sloupců znázorňují aerobní složku tréninku, fialové části anaerobní. Modrá křivka znázorňuje průběh aerobní, fialová anaerobní regenerace a výkonnosti.

Kdo by snad namítal, že po druhém anaerobně zaměřeném tréninku by se patřilo rovněž namalovat dvousložkovou superkompensaci, má nepochybně pravdu. Jenže - když jsem se o to pokoušel, zjistil jsem, že by se v těch čarách nevyzualo už ani ono příslovečné prase. A tak budeme předpokládat, že se během dne vlna po třetím tréninku všechno krásně sesynchronizuje...

#### Tréninkové modely

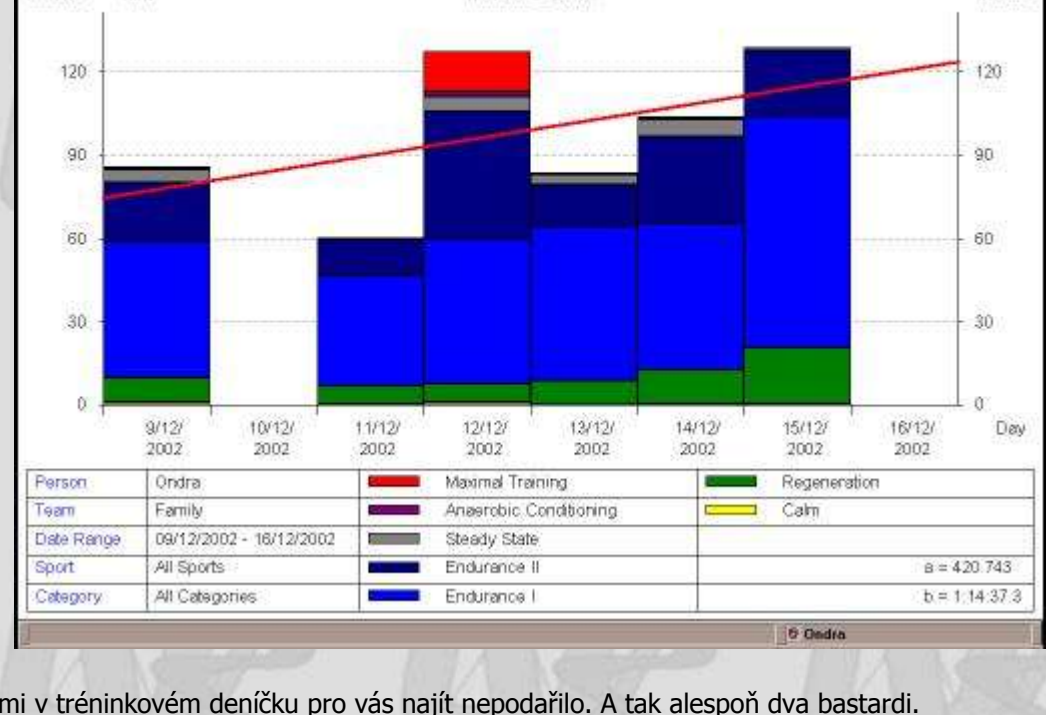
##### Schody do nebe



Tady vidíte docela pěkně vymalované "schody do nebe". Podle datace je zřejmé, že jde o tréninky ze zimní obecné přípravy a tak tu trochu chybí vystupňování druhého cyklu. Nikdo není dokonalý...

Pro ty z vás, kdo by chtěli lépe rozumět zobrazeným grafům, připojuji malou legendu k tomuto a následujícím obrázkům. Celková výška sloupce vyjadřuje objem tréninkové denní dávky v minutách, barevně je vyjádřena skladba po zátěžových zónách. Zelená je kompenzační pásmo, modře základní aerobní vytrvalostní zóna, modře intenzivní meziprahová oblast, šedá zóna je překvapivě šedá, fialově je oblast prahu a maximálka je červená.

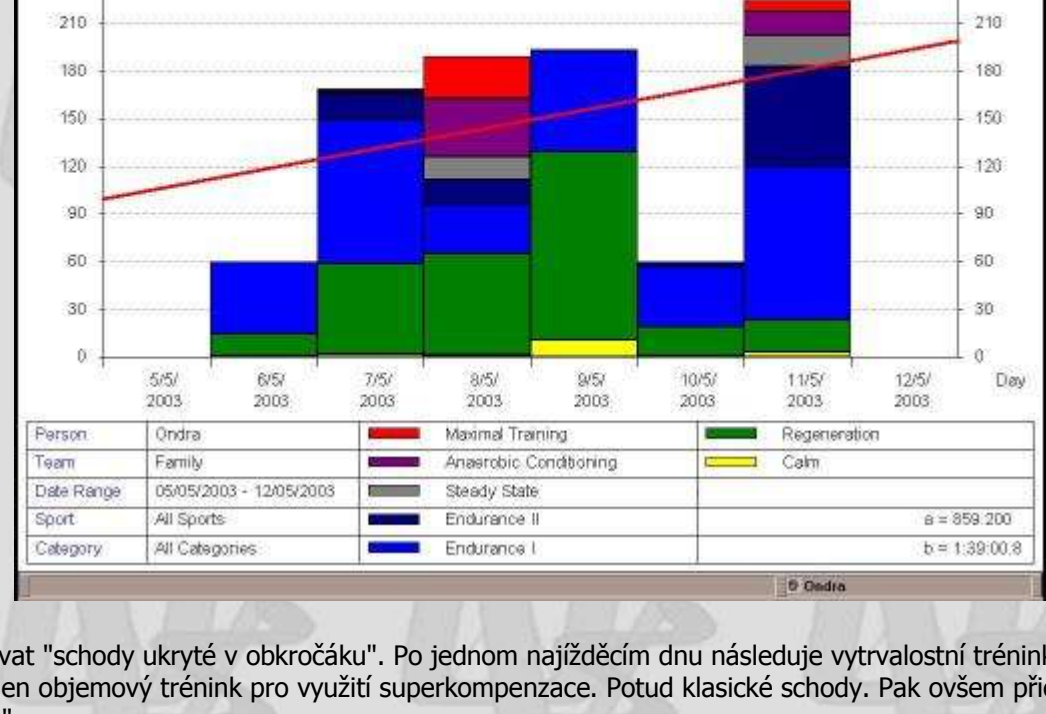
##### Obkročák



Úplně školní příklad "obkročáku" se mi v tréninkovém deníku pro vás najít nepodařilo. A tak alespoň dva bastardi.

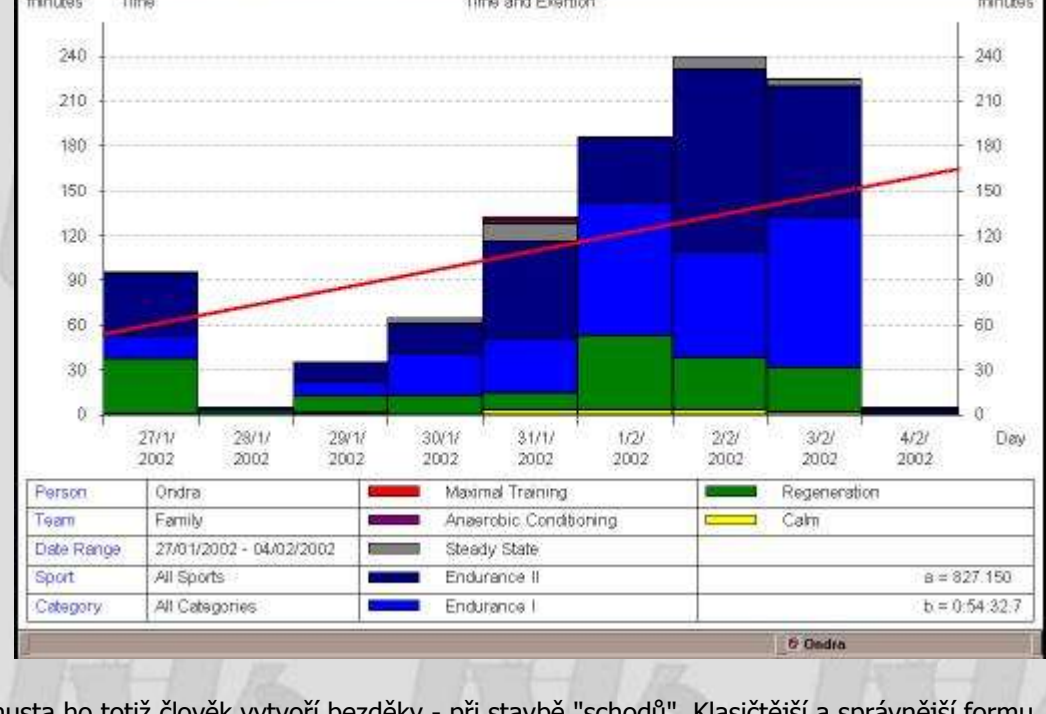
První je modifikovaný obkročák s jedním nájezdovým dnem, jedním anaerobním dnem. Druhý vrchol už je zase aerobní, vytrvalostní.

##### Obkročák + schody



Druhý model bychom pak mohli nazvat "schody ukryté v obkročáku". Po jednom najížděm dnu následuje vytrvalostní trénink, po něm poměrně intenzivní anaerobní trénink a navrch ještě jeden objemový trénink pro využití superkompensace. Potud klasické schody. Pak ovšem přichází jeden lehčí den a druhý intenzivní vrchol - jako v "obkročáku".

##### Přeskopec

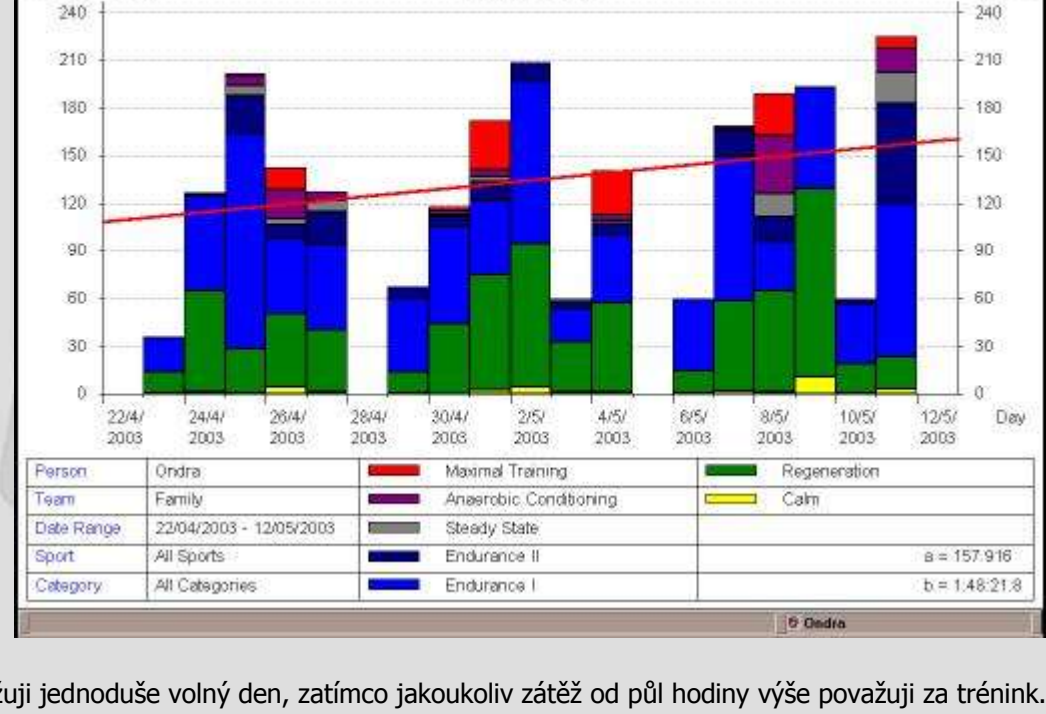


"Přeskopec" se mi hledal nejlépe. Zhuba ho totiž člověk vytvoří bezděky - při stavbě "schoďů". Klasičtější a správnější formu, s vrcholem v anaerobních intenzitách, se mi ale naopak najít nepodařilo. Buď neumím hledat, nebo občas kážu vodu a piju víno ...;-).

Kdo by namítal, že šestidenní blok je už přece jen trochu dlouhý, má bezpochyby svůj díl pravdy. Když se ale podíváte pozorněji, první dva tréninkové dny jsou opravdu krátkoučká a tak je po nich následující čtyřdenní blok ještě únosný. S pracovním rozvrhem člověk bohužel nic nenadělá a tak se musí trénink trochu "ohnout".

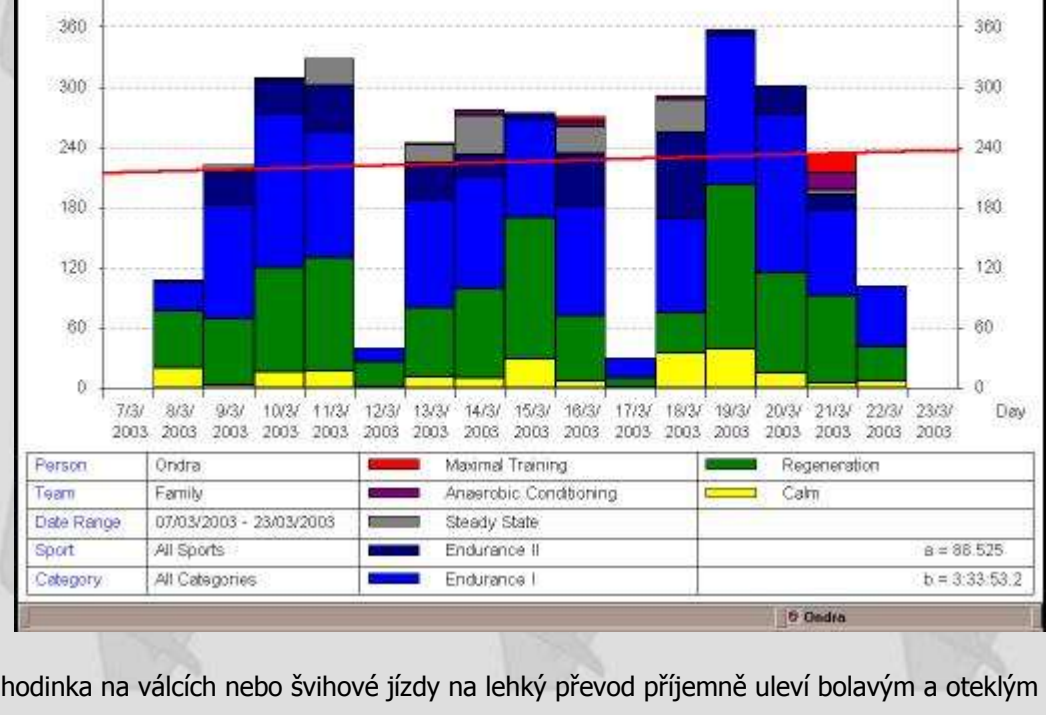
#### Pauzy

##### Pauza "totální krokvý"



V "normální" sezóně za pauzu považují jednoduše volný den, zatímco jakoukoliv zátěž od půl hodiny výše považují za trénink.

##### Pauza relativní



Na soustředění je všechno jinak. Půlhodinka na válčích nebo svislové jízdy na lehký převod příjemně uleví bolavým a oteklým svalům a zároveň usnadní start do následujícího bloku.

Pokud by snad někdo měl pocit, že jsem v posledním čtyřdnu předvedl parádní schody do pekla, toho musím zklamát. Dva desetikilometrové časovkové intervaly proti větru považují na docela slušné vyvrcholení práce. A poslední den jsme se už jen loučili a připravovali nohy na dvanáct hodin v autě...

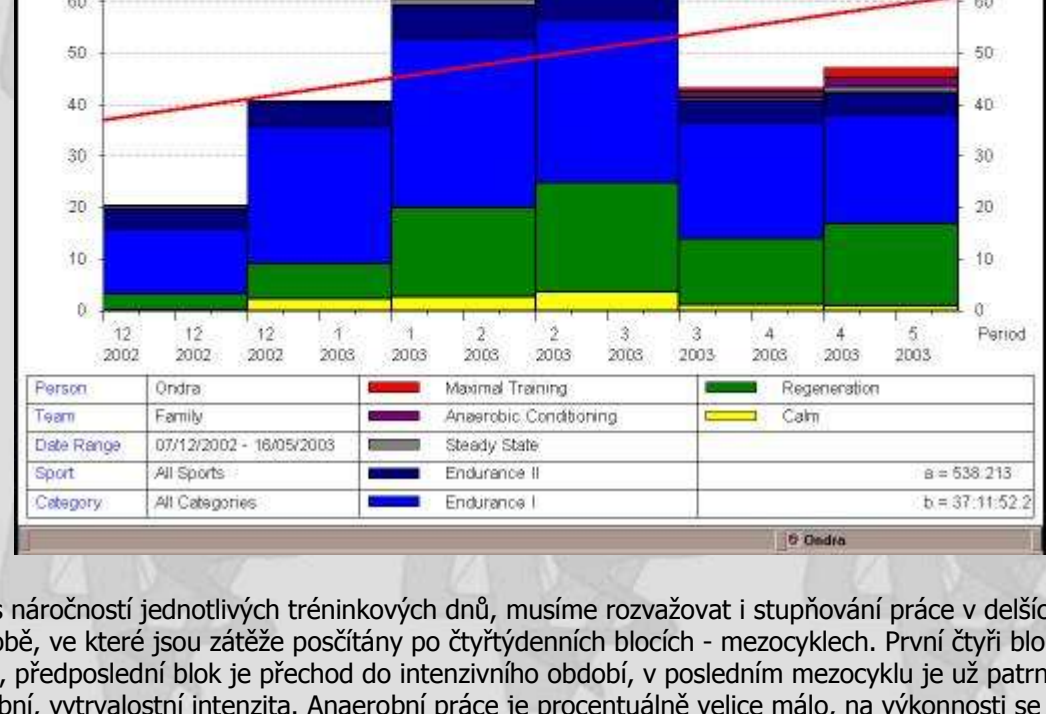
#### Cykly v cyklech

##### Fraktály



Estetický zážitek v matematice - fraktál. Jeden motiv v mnoha obměnách, velkých, malých a ještě menších

##### Cykly



Stejně, jako bychom měli pracovat s náročností jednotlivých tréninkových dnů, musíme rozvažovat i stupňování práce v delších časových obdobích. Na obrázku vidíte část tréninkového roku v podobě, ve které jsou zátěže posčítány po čtyřdenních blocích - mezocyklech. První čtyři bloky ukazují nárůst práce v objemovém období v zimě a na jaře, předposlední blok je přechod do intenzivního období, v posledním mezocyklu je už patrná anaerobní práce v závodech. Všimněte si, že stále přetrvává aerobní, vytrvalostní intenzita. Anaerobní práce je procentuálně velice málo, na výkonnosti se ale kvalita aerobní a anaerobní práce podílí rovnými díly!

Možná vás napadlo, proč počítat v mezocyklech, když máme přece pěkně kalendářní měsíce? Že jsou kalendářní měsíce o den tu kratší, tu delší by zdánlivě nemělo dělat takovou potíž. Jenže když ten den navíc je víkendový, rázem onomu měsíci přibude proti jeho následníkovi "bez práce" třeba o 4 hodiny nebo 120 km navíc. A to je při nájezdu 1200km za měsíc celých 10%. U čtyřdenních cyklů tento problém odpadá. Místno 12 kalendářních měsíců je už patrná mnohdy jednodušší a asi i objektivnější počítat v 13 čtyřdenních mezocyklech. A ten jeden den rozdílů? Ten se snad dorovná v onom třináctém období mezocyklu