



Chybami se člověk učí

„To je docela odvaha, jít na diagnostiku těsně po vánočních svátcích,“ podiví se trenér, když k němu v lednu zavítám zjistit, kam mě posunul tříměsíční trénink. Přestože jsem do puntíku plnila jeho pokyny a tréninkový plán, mám obavy, jak to dopadne.

Během Vánoc jsem přibrala dvě kila a pět dní jsem více lyžovala, než jezdila na kole. A ani z těch tréninkových jízd jsem neměla pocit, že bych se někam posunula. S malou dušičkou sedám na trenážér a v tom momentě ze mě padá veškerá nervozita. Překonávám své předchozí maximum a půl minuty vydržím i vyšší watt. Asi to dopadlo dobře...

Trenér se usmívá. „Přiznám se, že jsem i já měl trochu obavy, jak to dopadne. Po svátcích se totiž

mnozí cyklisté zhorší. Ale to není tvůj případ!“ povzbudí mě. Navzdory mé vyšší hmotnosti diagnostika ukázala zlepšení o 10 % v aerobní fázi a o 5 % v anaerobní. A to jsme ještě nezačali s vážnějšími intervaly.

Od října do února jsem najela 4000 km. To je osmkrát víc než za celou předchozí cyklistickou sezonu. Týdně mi trénink zabere od 9 do 13 hodin. Pondělky mám volné, zatímco úterky,

čtvrtky a soboty dvoufázové. Nejdříve posilovna, potom kolo. Za těch 20 týdnů jsem vynechala jen jeden trénink.

STÁLE NĚCO KAZÍM

Do tréninků jsem se pustila od prvního dne s velkou chutí a nadšením a vydrželo mi to až dodnes. Chvilí mi však trvalo, než jsem se naučila dělat jednotlivá cvičení správně. „To děláš co?“ zaslechnu manžela vedle sebe, když v rámci tréninku dokončuji jeden z prvních předepsaných intervalů. Manžel kroutí hlavou. Chvilí se s ním chci hádat, přesvědčená, že jdu přesně podle plánu. Všechno to je pro mě nové, všechno se mi to líbí, trenérovy pokyny plním na sto procent. Tedy, to si jen myslím.

Ukazuje se, že pořad něco dělám špatně. Bud jedu rychleji, než bych měla, anebo cvičení úplně špatně pochopím. Nebo si zvolím trasu, která je o hodinu delší, než má být. Jako v ten první mrazivý den loni na začátku listopadu.

Je neděle, čeká nás s dětmi nabitý program. Abychom to všechno stihli, na kolo s manželem usedáme už ve 4:50 ráno (a tak to zůstane každý víkend). Je tma, mlha a mrzne. V tréninkovém plánu stojí, že tato neděle má být volnější, jízda má trvat jen hodinu a 35 minut v lehkém tempu. Trasu vybírá manžel. Neřekne mi, kudy pojedeme, nechávám to na něm. Zná zdejší silnice lépe než já. Můj tep je už hodinu o něco vyšší, než má být. Místo středu tréninkové zóny Z2 se přehupuji až do Z3. Před týdnem jsem byla darovat krev a toto je následek. Holt v tomto věku regenerace trvá déle.

Nechávám proto manžela zmizet v dáli, zatímco já zpomaluji a jedu si svým tempem. Po chvíli se ke mně vrací a popichuje mě. „Jak můžeš mít vysoké tepy, vždyť jedeme hrozně pomalu!“ Začíná to ve mně bublat. Slabě jsem se oblékla, prsty mám zmrzlé na kost a v takovou chvíli mě neradno rozčilovat. Na hodinkách sleduji, že za 15 minut mi má skončit trénink, ale pořád jsme daleko od domu. Jemně znervózním. Asi se nám to trochu protáhne.

A vtom spatím před sebou ceduli - Malacky 28 km! Chytá mě panika. Namísto hodiny a půl budu na kole mrznout o hodinu déle! A poruším tréninkový plán. Průšvih... Týden nato podělam další trénink, tentokrát do kopce. Myslím si, že mám jet 30 sekund naplno, a tak dupu do pedálů, co to dá. Kombinací velmi strmého kopce a mé nezuženosti v přehazování mi ke všemu padá fetěz.

Pár dní nato je v plánu stejný typ tréninku – poučená si vybírám raději mírnější kopec. Mám zařadit tři série 2x po 30 sekundách na 230 watttech. To je výkon na úrovni mého Z5. Jelikož nemám wattmetr, řídím se srdeční frekvencí. Když mi v kopci tep vyletí nahoru a hodinky píší, že tam už žádná zóna není, jsem maximálně spokojená. Večer píšu trenérovi a chlubím se, že jsem konečně trénink nezkazila.

Čeká mě však studená sprcha. Trenér mi nejprve odepisuje, pak raději rovnou telefonuje. Ty úseky jsem vůbec neměla jet na krev, ale mírněji. A rozhodně mi srdeční frekvence neměla vyběhnout tak vysoko. Čili - zase špatně... Po telefonu

mi vysvětluje, jak to mám dělat příště. Ideálně na trenážeru, protože na kole nemám wattmetr.

VYSTRÍZLIVĚNÍ Z TRENAŽÉRU

Když jsem v první části seriálu psala, jak se neobávám trenážeru a že to bude jistě přivětivější než běhání během zimních měsíců, zřejmě si nejeden čtenář zafukal na čelo: „Naivka...“ Pár prvních virtuálních jízd mě skutečně vrátilo do reality. Nebaví mě na trenážeru sedět déle než hodinu. Mám pocit, že je to mnohem obtížnější než jízda „naživo“. Je fajn mít ho jako alternativu, když je venku opravdu hnusně, nebo na půlhodí nové vytočení nohou po posilovně. Ale na chuť jsem mu dosud nepřišla. Když je mokro nebo když příliš fouká, raději vytahuji horské kolo a trénink si odjedu v lese. Při prvních nočních jízdách mezi stromy mnou lomcoval strach. Každý stín a prasknutí větvičky mě děsilo. Ale odhodlání neporušit tréninkový plán bylo silnější. Nemůžu říct, že bych se už docela přestala bát, ale získala jsem nad strachem kontrolu. Dokonce si už dokážu ty hvězdné noci užívat.

DRTIČE MRAZU

V zimě jsem dosud nikdy v životě nejezdila. I proto, že mám problém s oběhem krve v prstech na rukou. Při teplotě pod +8 °C mi prsty zdřevění až tak, že jsou mrtvolně žluté, a kdyby mi je ukousl pes, tak si toho ani nevšimnu. Potom v teple, když se do nich pomalu vrací život, to ukrutně bolí.

Zjistila jsem, že neexistují prstové rukavice, ve kterých by mi bylo teplo. I proto byl první vý-



jezd v mrazu utrpením. Jedinou šancí, jak jezdit venku i v zimě, je zvládnout to v palčácích. Mám takové na snowboard - dvouvrstvé, dlouhé až po lokty, které udrží teplo i v mínus čtyřiceti. Zkouším, jestli se v nich dá ovládat kolo. Vypadá to divně, ale, chválabohu, dá se to.

Zbývá ještě vyřešit zeboucí nohy. Mám tretry o dvě čísla větší, abych v nich mohla hýbat prsty. A tak do nich nacpu i dvojce viněné ponožky. Ani s návleky mi ale teplo nevydrží víc než hodinu. Nechci si kupovat speciální zimní vybavu, nevím totiž, jak dlouho mě bude držet tohle cyklistické šílénství. Naštěstí jsem objevila vyhřívané vložky do bot za pár eur, které fungují výborně. Udržely mé nohy v teple i při minus 7 °C.

POHLED TRÉNÉRA

Juraje Karase
(PROefekt)

Slávkva je velmi svědomitá
svěřenkyně. Někdy až moc.
Snaží se jí ukázat, že
v případě ne ideálních okolností
a připravenosti na trénink je
může zredukovat nebo i vypustit.
I když to je proti její přirozenosti.
Trénink plní téměř do puntiku
a zároveň dává výbornou zpětnou
vazbu, na jejímž základě umíme
naše další snažení korigovat.
Jsem rád, že jsem jí dotlačil
do wattmetru, který jsem jí
operativně zprostředkoval. A tak
zejména kratší intervaly venku
na kole jsou přesnější a správně
realizovány.

Na druhou diagnostiku se objedнала přesně po třech měsících spolupráce, ačkoli to vyšlo pár dní po novém roce. Vysvětlil jsem jí, že po období, kdy jsme více dělali jiné sporty, než jezdili na kole, a také více jedli, než bylo třeba, to není ideální. A tak jsme se dohodli na posunutí termínu o týden později. Za ten týden jsem si ji na diagnostiku tréninkově připravil. A už jsem se nebál, že by mohlo nastat aktuální zhoršení nebo stagnace. Progres dopadl nad očekávání. Ze sezonního cíle na tři čtvrtě roku jsme ukročili přes polovinu, a to ještě nebyl ani konec ledna! Podle očekávání nejvýraznější progres nastal v nižších intenzitách, avšak výrazně jsme posunuli i ANP (anaerobní práh) a VO_{2max} . Aktuálně máme za sebou odpracovanou všeobecnou sílu v posilovně, kterou zvládala opravdu excelentně. Dokázali jsme ji držet až na třech trénincích týdně, aniž bychom museli redukovat speciální trénink na kole. Teď už půjde posilování do pozadí a těžké silové tréninky nahradí ty udržovací. Na kole se ale začneme věnovat speciálním silovým blokům. Už teď se těším na další progres, který zmapujeme v dubnu před prvním přípravným závodem sezony.

SLEDUJEME PŘÍPRAVU ZAČÍNÁJÍCÍ HOBBY CYKLISTKY - 2. DÍL

PRVNÍCH 20 TÝDNŮ



NOVÉ KOLO A VÍTR - MOJE SMRT

Možná si ještě pamatujete, jak jsem v úvodním dílu popisovala své kolo. Hliníkový Trek z druhé ruky, 25 let staré široké gelové sedlo Author, na které nedám dopustit. No, tak tohle už není pravda. Od druhého tréninkového týdne mám Giant Advanced Pro na Ultegre. Dárek od manžela. Vůbec jsem po novém kole netoužila, ale teď jsem za to překvapení velmi vděčná. Rozdíl je obrovský. Tahle nová silnička je lehounká, výborně se na ni řadí a... má tvrdé, úzké sedlo. Hned jsem manžela poprosila, ať mi ho vymění za to moje staré, široké a měkké. Nemusel říct ani půl slova, v jeho pohledu se zračilo všechno: šok, zděšení, pohoršení i odmítnutí zprznit tak hezké kolo.

Zkusila jsem si tedy zvýšit komfort posedu alespoň gelovým návlekem. Ale nedržel pořádně na jednom místě a když v dešti nasákl špinavou vodou jako houba, letěl pryč. Časem jsem zjistila, že i můj zadek si nakonec dokáže zvyknout na tvrdé, úzké sedlo, které jsem dosud tak tvrdošíjně odmítala.

Na co si však zvyknout nedokážu, jsou karbo-nová kola s vysokými ráfky v kombinaci s jízdou ve větru. Hned první švih na novém kole se mi brzy stal osudným. Pofukoval mírný vítr - nic, co by mi do té doby dělalo problémy. Najednou jsem však nedokázala mít kolo pod kontrolou. Boční nárazy větru mě házely z jedné strany na druhou. Hrozilo, že buď spadnu do příkopu vedle silnice, anebo na druhé straně pod auto. A dopředu to šlo strašně těžko, jako by byla kola přilepená žvýkačkou. Nikdy předtím jsem s větrem tak nemusela bojovat. Myslela jsem si, že se domů nevrátím živá. Proto, přestože posiluju

a moje síla roste, při větru si trénink raději od-jedu na biku.

V POSILOVNĚ

Budovat sílu jsem začala hned v říjnu. Dvakrát týdně mi trenér předepsal anatomickou adaptaci s činkami nebo plank a cvičení s vlastním tělem. Některé cviky jsem zpočátku vůbec nedokázala provést, například boční plank se zvednutou nohou, ale postupně se mi dařilo prodlužovat vý-drž. Velkou výzvou byl i dřep na jedné noze či balanc na míči. Po měsíci se začala rýsovat rostoucí křivka svalové hmoty a dnes mám o kilo svalů víc než na začátku. Vyplatilo se zatnout zuby. I snést trochu studu v posilovně. Všude kolem to byl totiž samý Pepek Námořník, co zvedal dvě stovky, zatímco já jsem si nesměle nakládala na dřepy 30kg činku.

Dnes posiluju třikrát do týdne a zvládám 5 sérií dřepů po 7 opakování se 60 kily. Při benchpresu jsem v říjnu sotva zvedla 20 kg, teď dávám tři série po sedmi opakováních s 35 kg. Na nohy cvičím pět - šest druhů cviků a na vrchní část těla čtyři až pět. Celkově se cítím pevnější a silnější. Vždyť první jarní závod je zde co nevidět. Pohrá-vám si s myšlenkou, že některé z nich vyzkouším už koncem dubna nebo v květnu. Dokonce se rýsuje mé členství v cyklistickém klubu Osmos. Pokud to vyjde, tak si možná zkusím změnit síly s vrstevnicemi na některých akcích Merida Road Cupu 2025 nebo v rámci Slovenského poháru v silniční cyklistice. Vrchol mého snažení však zůstává stejný - srpnová L'Etape by Tour de France Slovensko.

Slavomíra Lorencová
Foto: Peter Gašpar