

Nový začátek

Sport a já jsme jedno. Bez něj jako bych nebyla. Třicet let jsem hrála basketbal. Přestala jsem, až když moje spoluhráčky ve věku mých dvou nejstarších dětí nevěděly, jestli mi mohou tykat, a hlavně, když se mi narodilo třetí a čtvrté dítě.

Pak už se tréninky a zápasy jen stěží daly sladit s fungováním celé rodiny. Basket jsem tedy vyměnila za běh, který není vázán na nic a na nikoho, mohla jsem trénovat i s kočárkem. Tak jsem pro změnu zase 12 let běhala. Postupně jsem se od první desítky dostala až k maratonům.

Když jsem si loni na 100. ročníku Mezinárodního maratonu míru v Košicích zaběhla osobák s časem 3:38 hod., dostavil se pocit, že dlouhých běhů stačilo. Dosáhla jsem, co jsem chtěla, užila jsem si to a zatoužila po změně. Tehdy mě poprvé napadla myšlenka, že přesednu na silniční cyklistiku.

Mám ji ráda, ačkoli své první vlastní kolo jsem dostala až k 25. narozeninám. Konkrétně k silniční cyklistice mě přivedl manžel. Oba jsme basketbalisté, ale spojilo nás paradoxně kolo. Seděla jsem jednou s kamarády na pivo a do vzduchu jsem nadhodila otázku, jestli by někdo nechtěl se mnou vyjet na kole na Pezinskou Babu (kopec cca 15 km od Malacek). Přihlásil se kluk, který se u nás v hospodě právě zastavil a já ho znala jen od vidění. Padl z nebe, protože tak nám to spolu dobře šlapalo, že namísto 30 km výletu jsme dali 105 km kolem celého Záhoří. Podotýkám, že nikdy předtím jsem neujela na kole více než 20 km. Od té doby jsme spolu.

On silniční cyklistiku miluje. Až tak, že mi časem začalo lézt na nervy, že on si pořád někde jezdí a já jsem doma. Tak jsem si v roce 2017 koupila z druhé ruky silničku a začala jsem se vozit také. I když jen občas. Děti jsme odmalička vedli k samostatnosti, poměrně brzy zvládaly být hodinku doma samy. A při delších výjezdech starší děti pohlížely ty mladší.

Když manžel viděl, že nejsem úplný hlemýžď a že se na rovině dokážu za ním dlouho vést slušnou průměrkou, povzbudil mě, ať zkusím s ním jet Cyklomaraton Bratislava-Jasná. Má délku 310 km a převýšení 2650 m. Nejsou to závody, jede se pěkně v balíku ve dvojčkách konstantní rychlostí 30 km/h. Jen v kopcích na Donovalech a v Nízkých Tatrách se peloton roztáhne a každý šlape za sebe. Absolvovala jsem ho třikrát. Poslední, v roce 2021, byl speciální. Trať jsem totiž zvládla nejen tam, ale druhý den už jen s manželem ve dvou i zpět. Tedy za dva dny jsem ujela 620 km s převýšením 4500 metrů. A to jsme na těch víc než 300 kilometrech měli průměrnou rychlost 28,5 km/h.

Zadek mi na kole dokáže docela dlouho posedět. Určitě zejména proto, že moje sedlo je jako pohovka z obývacího pokoje. Velmi široké, velmi měkké. Je ještě z mého prvního kola, tedy má nějakých 25 let. Z toho asi lehce odvodíte, že příští rok oslavím životní jubileum. Správný čas na jednu velkou výzvu.

Zatím jsem lepší sedlo nenašla, takže i kdybych měla ultramoderní kolo za 15 tisíc eur, velmi pravděpodobně bych si na něj namontovala tuto starou sedlošunku. Navzdory zcela slušnému cyklomaratonskému výkonu však sportem číslo jedna pro mě stále



zůstával běh. Měla jsem v něm ještě nějaké nesplněné cíle, a tak šlo kolo stranou. Na rozdíl od běžeckého závodu, kde se člověk na start často postaví jen tak bez přípravy a nějak to přežije, tak cyklisty na závodech jsem vždy vnímala jako nadupané s brutálními objemy v nohou. Nemluvě o jejich špičkových karbonových kolech. Jak bych se mohla postavit na start mezi ně bez systematické přípravy? Navíc, na mém osmiletém hliníkovém kole na Soře a z druhé ruky?

Bála jsem se, že bych byla všem akorát k smíchu. Že by to byl úplný debakl a ostuda na dva životy. I proto, když vidím cyklistky v časopisech nebo na sociálních sítích, tak všechny vypadají jako profesionálky, mezi které se nemohu řadit. Jet na cyklistické závody bez tréninku mi připadalo drzé a hlavně hloupé.

Když dorazila na Slovensko L'Étape by Tour de France, hned se mi moc zalíbila. Ale z již zmíněných důvodů jsem dosud nesebrala odvahu se na ni přihlásit. Tento závod má v názvu Starou dámu, o to větší respekt před ním mám. Jenže toto léto to přišlo. Ten dlouho očekávaný impuls. Přihlásím se! Ale ne jen tak, odběhnout si



„od plotny“. Nýbrž po poctivé přípravě v sezoně 2025. Takto oslavím svou březnovou padesátku.

Vybrala jsem si delší trasu „The RACE“, která měří 112 km a vede přes Malé Karpaty, což je pohoří s nejvyšší nadmořskou výškou 767 metrů. Na trati jsou čtyři stoupání se sklonem od 4,4 do 9 %, dohromady má trať převýšení 1700 m. Všechny kopce jsou pár kilometrů od našeho domu a už jsem si je několikrát vyšlapala. Nebo, přesněji řečeno, vyplazila jsem se na ně.

Mým cílem je natrénovat zejména kopce, abych si na všech čtyřech výrazně zlepšila osobní rekordy a abych v celkovém pořadí mezi ženami skončila v první desítce. V mé věkové kategorii by bylo krásné dojet mezi prvními třemi a dosáhnout výsledného času 3:40 h. Tedy odjet to průměrnou rychlostí alespoň 30 km/h. Jsou to smělé plány, ale potřebuji takové, abych na sobě cítila tlak a měla pořádnou motivaci dodržovat tréninkový plán do puntíku. Co je napsáno, to je dáno.

Jízdu v pelotonu bych měla zvládnout, vyzkoušela jsem si ji na nečisto letos během závodu NAY Medio Fondo v Bratislavě. Při-

hlásila jsem se na ně ze špásu, zcela bez závodních ambicí a jen díky tomu, že dva týdny před startem nám v práci dali 30% slevu na startovné. Pár cyklistů, kteří se na tento závod přihlásili, jsem znala a věděla jsem, že jsou slabší než já. Tedy nehrozilo, že budu úplně poslední. Zvolila jsem si kratší 72km trať s minimálním převýšením, kterou velmi dobře znám. Jediným mým cílem bylo vyzkoušet si a zvládnout hromadný start bez pádu. A ono to vyšlo nad očekávání.

Na startu jsem se pro jistotu postavila docela dozadu, ale i tak to bylo na prvním kilometru docela husté. Ale bezpečné. Moje představa, že to bude tlačnice a strkanice, se naštěstí nenaplnila. A jako bonbónek byl můj výsledek v cíli. Ve své věkové kategorii 40+ jsem dojela třetí. Přestože věkem jsem už byla „výběhový“ typ, nechala jsem za sebou i poměrně dost mužů. Když jsem tohle zvládla bez tréninku s najetými legračními 350 kilometry, tak s cílenou přípravou by můj výsledek mohl vypadat výrazně lépe, pomyslela jsem si a bylo rozhodnuto. Od října, jakmile v Košicích odběhnu půlmaraton, začínám trénovat kolo!



Diagnostika / Laktátová krivka

Protokol testu: Trenažér / wattmeter 5 stupňov / 120 watt / po 30 watt	Dátum: 17.9.2024
Meno, priezvisko: Slavomíra Lorencová	Druh športu: beh, CC (súťažne)
Vek: 49	Frekvencia tréningov: 4-5 krát za týždeň
Hmotnosť (kg): 70	Objem tréningu: 5-6 hodín za týždeň
Výška (cm): 182	Športová minulosť: beh 12 rokov, CC 7 rokov, predtým basketbal 35 rokov, badminton
Bazálna SF: 42	
Poznámky:	

TVOJA VÝKONNOSŤ

Hodnoty srdcovej frekvencie (SF), relatívneho, absolútného výkonu a laktátu (LA) na aeróbnom prahu (AP), anaeróbnom prahu (ANP) a maximálnom aeróbnom výkone (VO₂max)

	Srdcová frekvencia úder/ min	Absolútny výkon watt	Relatívny výkon watt /kg	Laktát mmol /l
AP (aeróbný prah)	123	135	1,93	2,2
ANP (anaeróbný prah)	142	180	2,57	5,8
Max. (VO ₂ max)	156	230	3,29	11,7

VO₂max* 42,5 ml/kg/min

* maximálna spotreba kyslíka (koľko kyslíka využívaš na 1kg hmotnosti pri maximálnom výkone)

METS* 12

* metabolický ekvivalent (koľkokrát je jediniec schopný v max. záťaž zvyšit svoju pokojovú spotrebu kyslíka)

Porovnanie tvojej výkonnosti

Stav kondície	Relatívny výkon na ANP
Veľmi slabá	1,5 watt/kg
Slabá	2 watt/kg
Prijateľná	2,5 watt/kg
Priemerná	3 watt/kg
Dobrá	3,5 watt/kg
Veľmi dobrá	4 watt/kg
Výborná	4,5 watt/kg
Exceľentná	5 watt/kg
Vrcholový cyklista	5,5 watt/kg
Svetová špička	6 watt/kg

Fyziologické hodnoty VO ₂ max (ml/kg/min) pre rôzne vekové skupiny		
vek	muži	ženy
20-29	43 ± 7.2	36 ± 6.9
30-39	42 ± 7.0	34 ± 6.2
40-49	40 ± 7.2	32 ± 6.2
50-59	36 ± 7.1	29 ± 5.4
60-69	33 ± 7.3	27 ± 4.7
70-79	29 ± 7.3	27 ± 5.8

TVOJE TRÉNINGOVÉ ZÓNY

	SF (úder/min.)	Výkon (watt)
1 Aktívna regenerácia / kompenzačná zóna (dobíjanie energie, zahrievanie, dlhé tréningy)	88 - 105	15 - 75
2 Budovanie vytrvalosti / aeróbná zóna (stavie základov, zdravotný prínos, hlavná náplň objemového tréningu)	106 - 123	75 - 135
3 Tempo / zmiešaná zóna (možné dlhodobé zaťaženie, neprispieva k efektívnemu zvyšovaniu výkonnosti)	124 - 139	135 - 170
4 Anaeróbný prah (ANP) / zlomová zóna (naštváva hlboké dýchanie, efektívne zlepšuje vytrvalosť, náročná na regeneráciu)	140 - 144	170 - 200
5 Aeróbné maximum / VO₂max zóna (v správnom množstve zvyšuje výkonnosť, vysoké nároky na regeneráciu, hrozba pretrenovania, znížovanie imunity)	145 - 156	200 - 230
6 Šprint / anaeróbná zóna (maximálne krátkodobé zaťaženie, stresujúca intenzita, akútny nedostatok kyslíka, potreba citlivého dávkovania)		230+

Tréningové zóny podľa subjektívneho vnímania úsilia / podľa pocitu

1 Veľmi pomaly	nie si vôbec zadýchaný
2 Pomaly	viš plynuo rozprávať
3 Stredne	viš prerušovane rozprávať
4 Stredne rýchlo	hlboké dýchanie, rozprávanie takmer nemožné
5 Rýchlo	neviš rozprávať, si veľmi zadýchaný
6 Šprint	maximálna koncentrácia na každý vykonaný pohyb

NÁVRH TRÉNINKOVÉHO PLÁNU

Původní záměr byl, že tréninkový plán mi připraví manžel podle knihy Joe Friela Tréninková bible pro cyklisty. Před pár lety si totiž podle ní poskládal plán sám pro sebe a dokázal se díky němu výrazně zlepšit. Při sestavování mého plánu vycházel z toho svého osvědčeného, ale chtěl jej ještě pro jistotu, že se ubírá správným směrem, zkonzultovat s odborníkem. Vzpomněla jsem si, že jsem kdysi četla zajímavý rozhovor s cyklistickým trenérem Jurajem Karasem, který bydlí nedaleko našeho města. Setkání s ním naše plány změnilo. Juraj totiž svým svěřencům připravuje tréninkové plány zásadně podle výsledků diagnostiky, aktuálních pocitů a měnících se okolností v životě každého z nás. A proto jen na krátké časové období dopředu, i když dlouhodobou perspektivu ideálního scénáře tréninku zná a nastíní. Následně jej dále aktualizuje a upravuje podle průběžně dosahovaných výsledků a možností svěřence. Posouzení našeho amatérského tréninkového plánu nebylo v souladu s jeho profesionálními zásadami.

„Kdybych cokoli řekl k takovému obecnému plánu, nebylo by to správné. Možná by fungoval, to nevyklučuji, ale já pracuji jinak. Moje plány jsou vždy individualizované, své svěřence průběžně sleduji a v plánech na další období zohledňuji mnoho proměnných jako únavu, pocity během a po tréninku, co se už podařilo a jak se to podařilo odtrénovat. Mnohdy je plán věc jedna a realita věc druhá,“ vysvětluje Juraj Karas, trenér a šéf týmu PROefekt a elitního PROefekt Across. Jelikož mám jen jeden náboj a ambiciózní cíle, rozhodla jsem se využít jeho zkušeností a jeho stylu práce. Nakonec, nejlepších běžecích výsledků jsem také dosáhla díky tréninkovým plánům profi trenérky, která mi je vždy šila na míru týden předem. I když skvělé základy mi daly první běžecí tréninky pod manželovým vedením.

Každopádně, podzim bych chtěla využít k obnově své svalové hmoty, kterou jsem v posledních letech hodně zanedbávala. Přestože si mé tělo stále hodně pamatuje a navzdory vyššímu věku se zatím všechny svaly neztratily, cítím, že potřebuji pořádně probrat k životu. Zvedání činek mě vždy bavilo, těším se, že se k tomu konečně vrátím. Svaly se vždy hodí – i v běžném životě. V zimě přijde na řadu trénink v sedle kola. Nemám z toho vůbec obavy, určitě budou tyto tréninky přívětivější než běhání během zimních měsíců. Když už jen vykopat se po celém dni v práci večer do tmy, zimy a do deště, mě vždycky stálo mnoho sil. Na cyklistický trénink při nepříznivém počasí využiji trenážer. Bude ideální zejména pro intervaly, jelikož se na něm dají sledovat wattly. Wattmetr na kole totiž nemám. Zároveň to bude možné výborně sladit i s prací a rodinou. Sednu na kolo po návratu z práce v době, kdy budou mladší děti na svých basketbalových trénincích nebo po nich. Případně, když budou sedět u večere či už ležet v posteli. A já budu jezdit na kole v teple, světle a v suchu.

DIAGNOSTIKA

Vstupní diagnostiku jsem u Juraje absolvovala v polovině září. Bylo to moje „tenkrát poprvé“. Dosud jsem totiž zátěžový test na laktát a stanovení VO_{2max} podstoupila jen na běžecím trenážeru. Rozhodl se ji spolu se mnou absolvovat i manžel a připojí se i k mým tréninkům. Testování u mě začalo na 90 watttech. Dále následovaly navazující úseky vždy o 30 wattů víc, mezi nimiž byla minutová pauza. U každého jsem měla pocit, že to udržím ještě velmi dlouho. Ale na 240 watttech jsem už viděla, že je nedokážu udržet celou dobu, že i když zabírám naplno, tak čísla padají. Podařilo se mi utáhnout v tomto výkonu jen 2,5 minuty. Juraj mě ujistil, že zohledňuje každé jedno šlápnutí do pedálu a čas úseku. Dosažené výkony v jednotlivých úsecích průměruje. U mě to tedy vyšlo na 230 W, což představuje výkon na hodnotě maximální spotřeby kyslíku (VO_{2max}). Byla jsem ze sebe zklamaná, doufala jsem, že dám víc. Ale utěšuji se, že toto je výsledek bez jakéhokoli tréninku a když začnu trénovat, výrazně se tolepší. Rozhodně v to věřím. Diagnostiku zopakujeme po třech měsících trénování, abychom viděli, jak postupují.

Slavomíra Lorencová

Foto: Peter Gašpar



Pohled trenéra

Slávce jsme pomocí diagnostiky zjistili úroveň jejich vytrvalostních parametrů na hraničních prahových hodnotách, které analyzují a vyhodnocují já. Software je pouze pomocný nástroj. Z nich jsem sestavil tréninkové zóny, podle kterých budeme trénink realizovat. Dále zotavovací parametry, které dávají obraz o stavu jejího srdečně-cévního a metabolického systému a napovídají, jaké délky odpočinku budeme mezi intervaly volit. A zejména klíčové silné a slabší stránky její výkonnosti. Konkrétně se ukázalo, že na cyklistického začátečníka ve své věkové kategorii je nadprůměrná se zajímavým vytrvalostním potenciálem. Avšak její aerobní cyklistický základ mírně zůstává nad vyššími intenzitami v oblasti anaerobního prahu a maximální spotřeby kyslíku VO_{2max} . Tento jev je ale naprosto běžný a očekávaný, jelikož její vytrvalostní parametry jsou z běhu lepší, než zatím dokáže „prodat“ v cyklistice. Proto bude důležité tuto její slabinu dorovnat. S podobnými případy jsem již několikrát pracoval, a proto si dovoluji předpovědět 15 až 20% progres na aerobním prahu, tzn. z 1,93 W/kg na cca 2,3 W/kg za tři čtvrtě roku.

Začneme rozvojem aerobních parametrů konzervativními, ale i inovativními přístupy, s jejich vzájemným střídáním a kooperací. Toto budeme prokládat obecnou (posilování s vlastní vahou a činkami) a speciální silou (na kole). Ze začátku bude důležité Slávku vysledovat a nastavit, kolikrát do týdne budeme schopni dát silový trénink tak, aby jej stíhala regenerovat a do speciálního cyklistického tréninku vstupovala na vrcholu silové superkompenzace. Možná se to povede jednou, možná dvakrát a možná i třikrát týdně. Většina času stráveného tréninkem bude ovšem právě rozvojem vytrvalosti v zóně 1 a 2. V základní periodě to bude zpočátku více než 80 % času. Zbývajících necelých 20 % bude tvořit všeobecná síla a speciální intenzita. Celkový tréninkový objem budeme držet 11-15 hodin týdně v cca pěti tréninkových dnech. Základní periodu bych ukončil někdy v únoru a pozvolna přejdeme do přípravné periody, která skončí zhruba týden až dva před prvním přípravným startem, ideálně v dubnu. Jejich průběh a délku trvání budeme průběžně aktualizovat.

Juraj Karas, PROefekt