

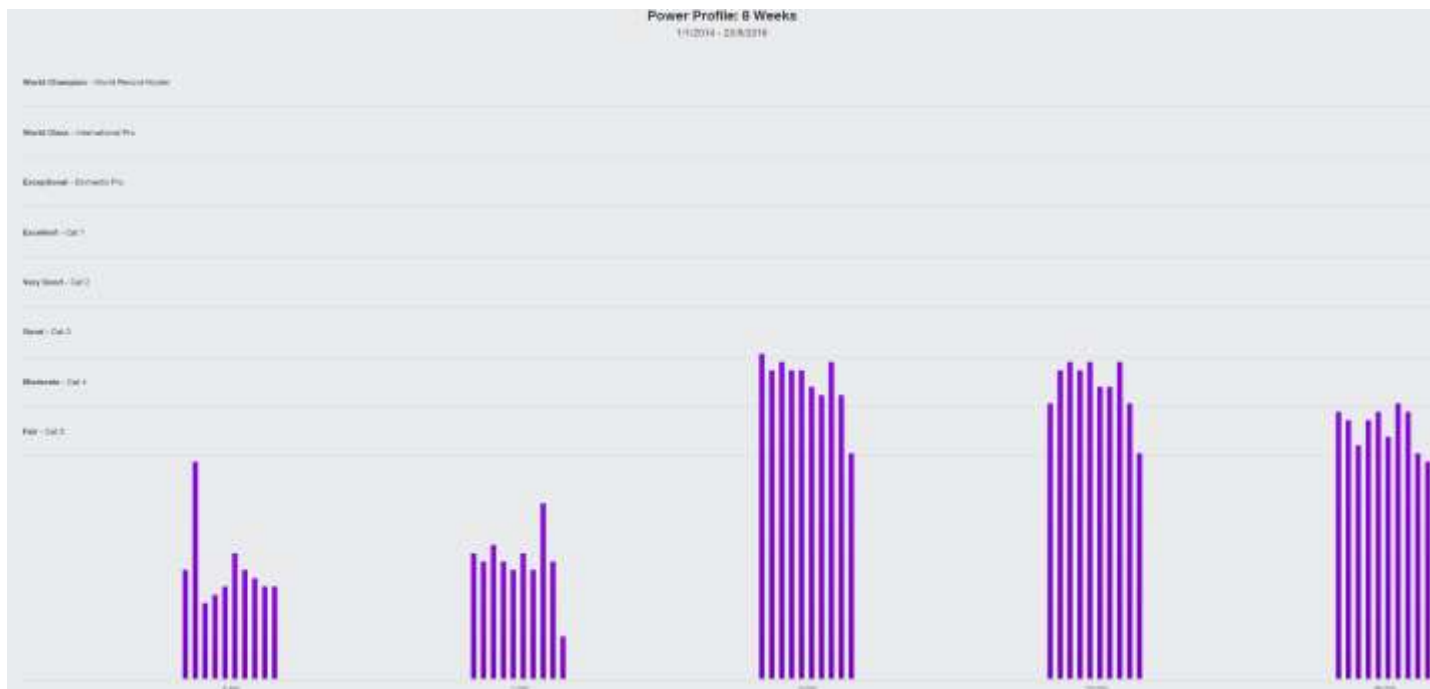


Dziękuję za pełen pakiet informacji!

1. Stan zdrowia jest u Ciebie w porządku, z tego co piszesz nie widać żadnych przeciwwskazań do uprawiania sportu na tym poziomie, jaki nas interesuje. Jako trener okresowo zalecam też (co 2 miesiące) wykonywanie pełnej morfologii krwi, aby zobaczyć jak organizm przerabia założone bodźce treningowe.

## 2. Twoje dane z TP

a) profil mocy

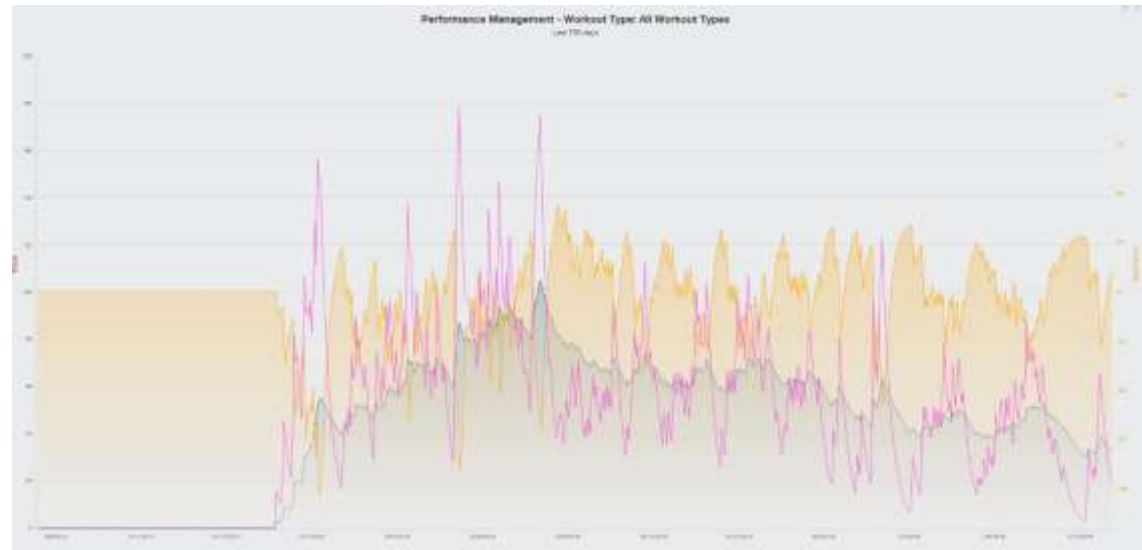


- Porównując sobie maksymalne mocy uzyskiwane przez Ciebie w okresie 2015-2016 (max z 8 tygodni to jeden słupek) widać, że praktycznie nie zanotowałeś postępów, a w niektórych miejscach profil pokazuje regres możliwości.
- Zaczynając od **sprintu**, w 2015 miałeś moc maksymalną 11,9W/kg, a w 2016 8,8W/kg. Nie jest to bardzo istotny parametr w długich maratonach MTB, ale pokazuje spadek mocy nerwowo-mięśniowej.
- **1min** max to 5,3W/kg w 2015, 5,8W/kg w 2016. Wzrost, ale jest to bardzo niski poziom, a 1min max pokazuje w wyraźny sposób całościową formę organizmu, gdyż znajduje się na granicy przemian tlenowych i beztlenowych.
- **5min** max w 2015 wyniosło 4,4W/kg, w 2016 4,2W/kg, czyli mamy do czynienia ze spadkiem. Ta wartość i 20min są u Ciebie najwyższe i pokazuje to predyspozycje do sportów wytrzymałościowych, ale ich wartości są zbyt niskie do skutecznej rywalizacji na dzień dzisiejszy.
- **20min** max to stagnacja na poziomie ok. 3,8W/kg. Z mojego doświadczenia wynika, że potrzeba ok. 4,2-4,5W/kg na Twoim poziomie wiekowym do osiągnięcia dobrych (czołowych) lokat.

## b) Performance management chart

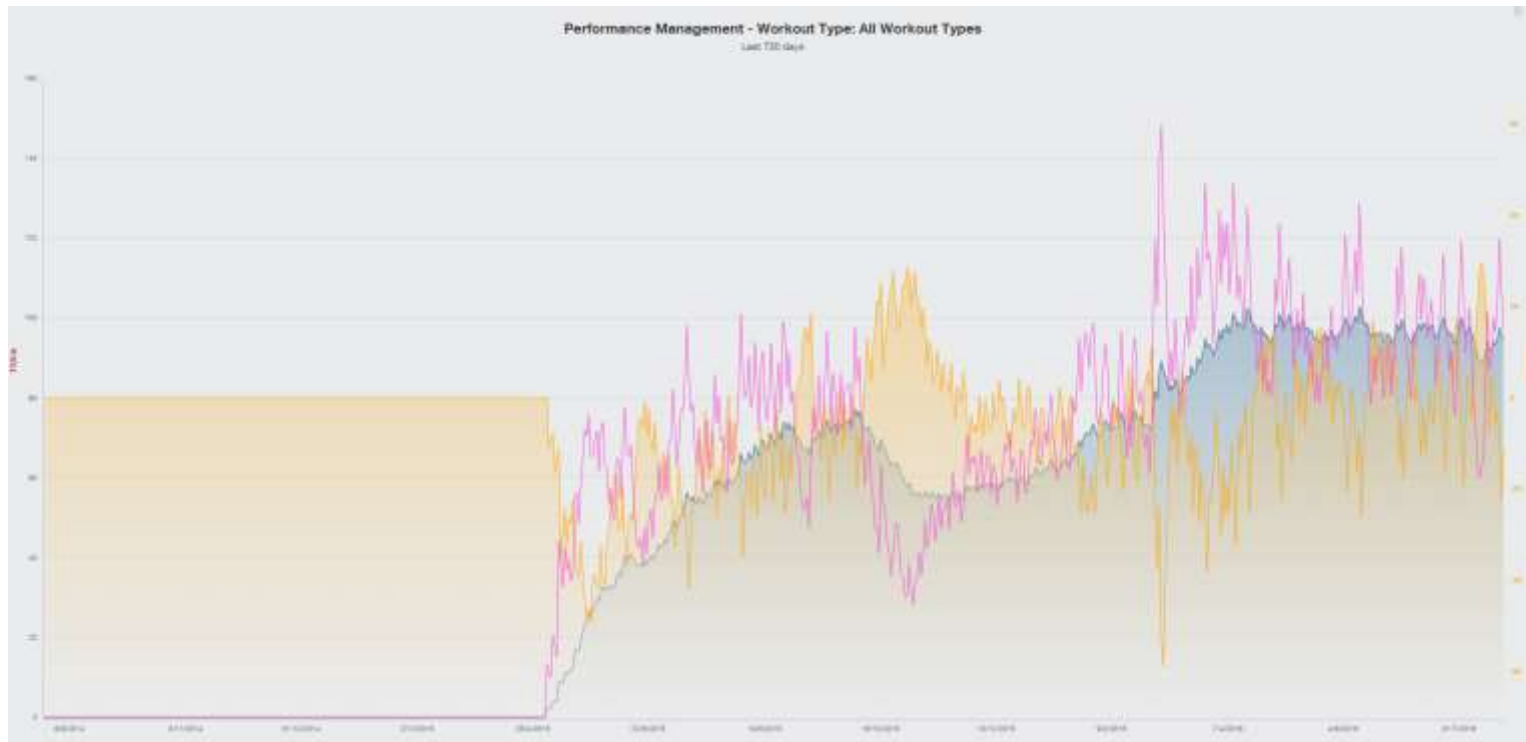
Spoglądając z kolei na wykres PMC widać wiele braków treningowych, które wychodzą m.in. w profilu mocy i ostatnich słabościach na części treningów (widziałem wykresy i komentarze).

Widzisz po niebieskiej linii CTL, że ładnie była nabudowywana kondycja w okresie luty-sierpień 2015. W dalszym etapie było zejście z objętości do października, ale potem nie nastąpił stały wzrost obciążeń, który mógłby spowodować poprawę kondycji i w efekcie wzrostu mocy/obniżenia tętna i poprawy wyników na wyścigach.



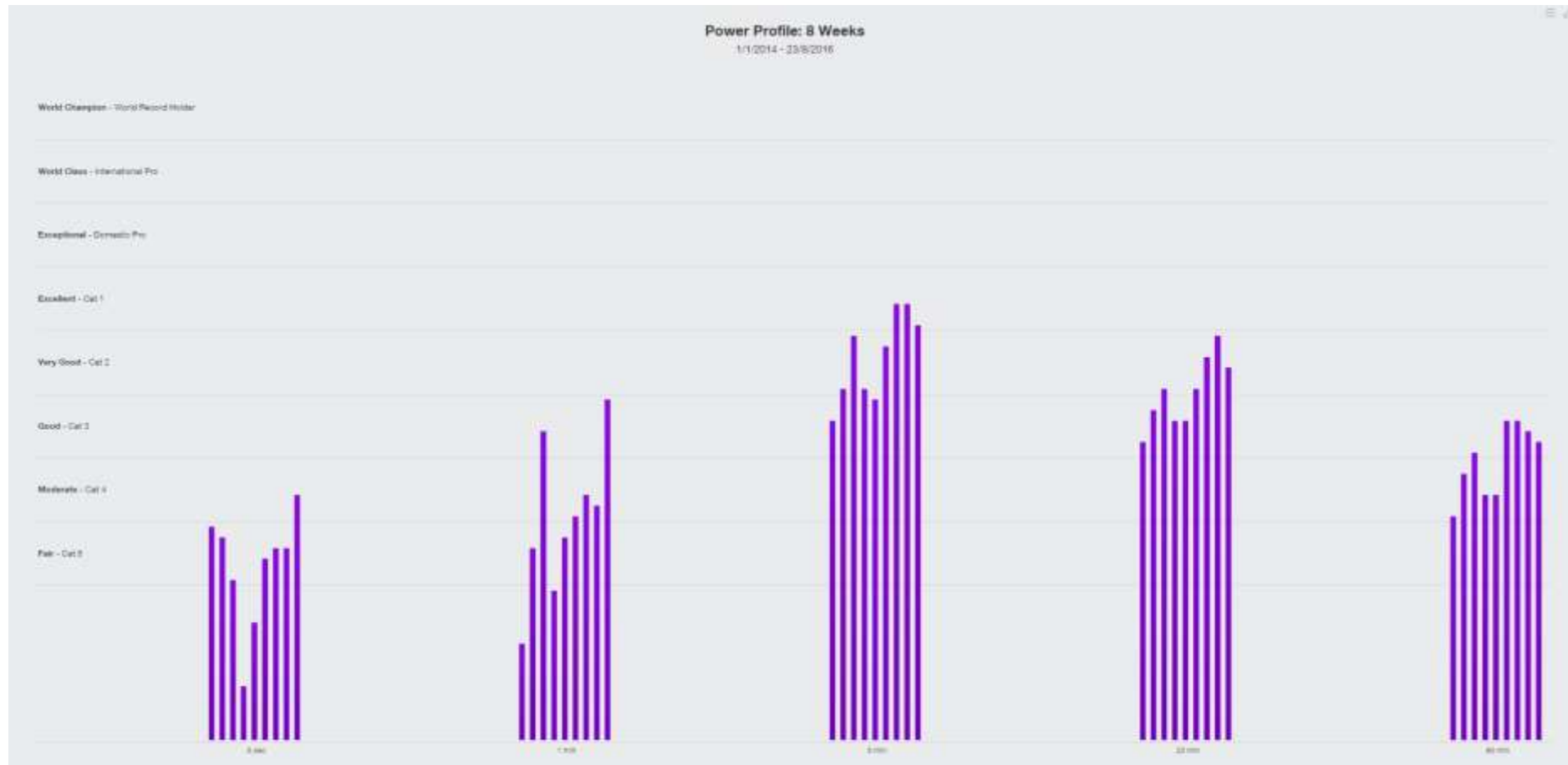


Dla kontrastu poniżej wklejam Ci przykładowy wykres zawodnika z 2 lat, jak powinien wyglądać (zejście po sezonie, wzrost zima-wiosna do poziomu wyżej niż wcześniej i utrzymanie w okresie sezonu startowego).





Profil mocy wygląda wówczas tak:





### 3. Badania wydolnościowe

- są to wyniki dawne, z marca 2013 roku
- pokazują jednak poziom FTP na poziomie 260W, podczas gdy obecnie masz go ustawionego na poziomie ok. 240W, a więc po 3 latach jest regres
- VO2max na poziomie 53 jest średnią wartością, może natomiast znacząco podnieść się przy obniżeniu tłuszczowej masy ciała. Obecnie ważysz 70kg, więc poziom ten powinien wynieść ok.  $3920/70=56$ , chyba że uległa poprawie wydolność płuc. Tak czy inaczej wg mnie taki parametr VO2max pozwala na uzyskanie FTP na poziomie 4,0-4,3W/kg

### 4. Kalendarz wyścigów wpisałem do TP

**5. Objętości treningowe**, które wpisałeś wystarczą póki co do realizacji planu, ale będą wahały się w zależności od okresu treningowego. W okresie grudzień-kwiecień objętość będzie rostała, aby wraz z początkiem sezonu startowego zmniejszyć się i wówczas wzrośnie intensywność jazdy.

Odnosnie CTL, to uważam że w tym sezonie miałeś po prostu zbyt małe obciążenia, ewentualnie próg FTP był wyliczony nieprawidłowo i TSS były zaniżane. Tak czy inaczej na poniższym wykresie widać, że średnia ilość TSS na tydzień wynosiła 189, podczas gdy powinna się mieścić w okolicach 400-450 bez większych problemów:

Powyżej 600 TSS miałeś tylko 4 tygodnie treningowe w całym sezonie, podczas gdy powinno być to średnie obciążenie w tygodniach pracy. Stąd uważam, że osiągnięcie poziomu ok. 80 w przyszłym roku wcale nie będzie obciążające, a będzie stanowiło realne wykorzystanie Twojego czasu na trening w sposób w mojej ocenie prawidłowy. Do takiego poziomu dochodzi się w miarę łatwo, ale potem wyjście do 90, 100 i więcej zajmuje dużo więcej czasu i jest bardziej wymagające pod kątem regeneracji. Oczywiście będziemy reagowali na Twoje samopoczucie i to, jak reagujesz na zadane obciążenia, niemniej uważam na 90%, że będzie to prawidłowy poziom już z dzisiejszego punktu widzenia i dostępnych danych.



Odnosnie kamieni milowych na 5 lat w przód, widziałbym to następująco:

2016:

- zakończenie sezonu na poziomie CTL min. 50, rozpoczęcie przygotowań z min. 35
- 20min max na poziomie min. 3,6W/kg do końca grudnia
- wzmocnienie mięśni głębokich

2017:

- CTL max na poziomie 80-90
- 20min max na poziomie min. 3,9W/kg przed wyścigiem A
- próg tlenowy na poziomie min. 2,7W/kg przed wyścigiem A

2018:

- CTL max na poziomie 90-100
- 20min max na poziomie min. 4,1W/kg przed wyścigiem A
- próg tlenowy na poziomie min. 2,9W/kg przed wyścigiem A

2019:

- CTL max na poziomie 100-110
- 20min max na poziomie min. 4,3W/kg przed wyścigiem A
- próg tlenowy na poziomie min. 3,0W/kg przed wyścigiem A



2020:

- CTL max na poziomie 110-120
- 20min max na poziomie min. 4,3W/kg przed wyścigiem A
- próg tlenowy na poziomie min. 3,1W/kg przed wyścigiem A