Jak rozpocząć trening z pomiarem mocy

REDAKCJA BIKEWORLD.PL

Coraz więcej zawodników wykorzystuje na treningach mierniki mocy. Niestety nie ma dostatecznej ilości wiadomości, jak wykorzystywać w praktyce tego rodzaju urządzenia.

O przybliżenie tego tematu poprosiliśmy Michała Krawczyka z firmy makra-sport.pl dystrybutora Cycle Ops – PowerTap, trenera, współzałożyciela szkoły Galiński Bike School.

Najważniejszą jest praca na poziomie medio pomiędzy progami tlenowym LT i beztlenowym AT - czyli według książkowych wartości od 2mmol do 4 mmol zakwaszenia.
W tych zakresach wykonuje się większość pracy podczas zawodów.

Istnieje wiele metod określania progów, od laboratoryjnych z pomiarami gazometrii – najbardziej dokładnych, lecz dosyć kosztownych, można wykonać również domowe próby wysiłkowe z wykorzystaniem aparatu do pomiaru zakwaszenia.

Nawet bez specjalistycznych badań wydolnościowych jesteśmy w stanie mniej więcej określić moc progową na poziomie progu beztlenowego. Do tego celu służy

nam test Coogana. Nie jest najbardziej dokładny, ale można go stosować dosyć często. W zależności od stanu wytrenowania progi wzrastają systematycznie wraz z treningiem. Mogą również obniżyć się po przebytej chorobie czy przerwie w treningach.

Co do dokładności testu, nie uważam by był on aż tak znaczący, gdyż nie jesteśmy w stanie utrzymywać dokładnej mocy w trakcie późniejszego treningu. Częściej pracuje się w zakresach mocy niż na konkretnej wartości mocy.

Test polega na wykonaniu 20-sto minutowego wysiłku maksymalnego – czyli czasówki.

Na podstawie wykresu i danych z komputera wyciągamy średnią moc z 20-sto minutowej czasówki, odejmujemy 5% (w przypadku zawodników zaawansowanych) lub 10% (w przypadku zawodników początkujących) i w ten sposób mamy określoną moc progową.

Przewodnik treningowy PowerTap zaleca wykonanie dwóch kolejnych czasówek i wyciągnięcie średniej z obu powtórzeń.

Średnia Moc z pierwszej czasówki to 293 W
Średnie tętno z pierwszej czasówki to 178 ud/min

Średnia Moc z drugiej czasówki to 291 W
Średnie tętno z drugiej czasówki to 182 ud/min

Próg beztlenowy powinien wynosić 277 W a tętno progowe około 171 ud/min.

Cała idea treningu z wykorzystaniem mocy opiera się na pomiarach pracy mięśniowej, czyli nacisku na korby. To mięśnie produkują kwas mlekowy, który ostatecznie ogranicza możliwości wysiłkowe zawodnika. Adaptacja do pracy na wysokiej intensywności zachodzi najlepiej podczas treningów powtórzeniowych lub interwałowych. Nie jesteśmy w stanie zaadaptować się do pracy maksymalnej poprzez trening ciągły. Odpoczynek pomiędzy powtórzeniami jest tak samo ważny jak samo powtórzenie. Najważniejsza jest ilość wykonanej przez nas pracy na pojedynczym treningu a to zależy głównie od trzech czynników: intensywności, czasu pracy i czasu odpoczynku.

Tętno jest również bardzo ważnym parametrem treningu gdyż określa nam reakcję naszego organizmu na bodźce wysiłkowe. Poznając swój organizm jesteśmy w stanie stwierdzić czy dane tętno jest adekwatne do generowanej mocy.

Praca siłowa a praca wytrzymałościowa.

Na poziomie każdego progu możemy wykonywać treningi siłowe jak i wytrzymałościowe. Czynnikiem decydującym jest tutaj kadencja. Pracując bardziej siłowo, czyli na niskiej kadencji kształtujemy siłę mięśniową, adaptujemy nasz organizm do procesów utylizacji kwasu mlekowego. Jadąc na niższą kadencją nasze tętno jest nieco niższe niż przy wysokiej kadencji. Niestety mięśnie zakwaszają się szybciej, co powoduje ból w nogach. Podczas treningów siłowych należy zwrócić uwagę, kiedy zaczynają się problemy z utrzymywaniem żądanej mocy, będzie to sygnał do zakończenia treningu.

Treningi na wysokiej kadencji w większym stopniu angażują nasz system sercowo naczyniowy i oddechowy, tętno jest wyższe a oddech szybszy. Mimo to przy tej samej mocy jesteśmy w stanie wykonać dłuższą pracę na wysokiej kadencji niż na niskiej. Kolejne powtórzenia w treningu wytrzymałościowym wykażą, że przy tej samej mocy tętno zacznie rosnąć a to będzie oznaka zmęczenia serca, organizm się nie regeneruje i należy zakończyć trening.

Rezultatem dych dwóch rodzajów treningów powinno być określenie optymalnej kadencji dla mocy progowej - tak by kręcić jak najszybciej przy jak najtwardszym przełożeniu.

Obecnie można się umówić na jazdę testową w dwóch punktach w kraju:

Firma TWOMARK w Chorzowie.
Firma Makra-Sport w Kielcach.

Foto:
Bogdan Czarnota
Sławek Staniek

Więcej informacji na:
www.makra-sport.pl