BICYKEL

WINGATE

CYKLO

Krátky šprint naplno na bicykli, ktorý meria vašu anaeróbnu silu: najvyšší výkon, ktorý dokážete podať, a ako rýchlo klesá. Vhodný pre šprintérov, kolektívne a silové športy.

- Naozaj ľahké jedlo 2–3 h pred
- Kofeín nie 3 h pred
- Alkohol nie 24 h pred
- 2 dni bez posilňovne

ČO VÁS ČAKÁ

1. **2 DNI PRED** – Šetrite sa – bez náročného tréningu a alkoholu.
2. **V DEŇ TESTU** – Naozaj ľahké jedlo 2–3 h pred.
3. **PRÍCHOD** – Príďte 10 minút vopred a v pokoji.
4. **TEST** – Krátky maximálny šprint na bicykli – ide sa naplno od prvej sekundy.
5. **VÝSLEDKY** – Výsledky vám vysvetlíme a odporučíme ďalší postup.

AKO SA PRIPRAVIŤ

2 DNI PRED TESTOM

- [ ] Len ľahká aktivita (napr. prechádzka alebo ľahké vyjazdenie), žiadna posilňovňa ani šprinty; 24 hodín pred testom úplný odpočinok
- [ ] Žiadny alkohol 24 hodín pred testom
- [ ] Dostatok spánku a tekutín

V DEŇ TESTU

- [ ] Naozaj ľahké jedlo 2–3 hodiny pred testom – pri maximálnom šprinte môže prísť nevoľnosť
- [ ] Žiadna káva, energetické nápoje ani nikotín 3 hodiny pred testom
- [ ] Lieky užite ako zvyčajne a povedzte nám o nich

ČO SI PRINIESŤ

- Cyklistické oblečenie a tretry
- Fľašu s vodou

„TEST – RETEST – PROGRES. CESTA, KTORÁ FUNGUJE U PROFESIONÁLOV AJ HOBBY ŠPORTOVCOV.“

DÔLEŽITÉ INFORMÁCIE

PRÍĎTE 10 MINÚT VOPRED
platí pre všetky testy

VODA JE POVOLENÁ VŽDY
platí pre všetky testy

LIEKY UŽITE AKO ZVYČAJNE
a povedzte nám o nich

KEDY TEST PRESUNÚŤ

Test prosím presuňte a dajte nám vedieť čo najskôr, ak:

- ste boli chorí (prechladnutie, chrípka, horúčka) v posledných 2 týždňoch
- máte akékoľvek zranenie alebo bolesť, ktorá vám nedovolí ísť naplno
- ste tesne pred testom trénovali alebo pretekali

VOPRED NÁM POVEDZTE, AK

užívate lieky (najmä na srdce, tlak alebo astmu), máte kardiostimulátor alebo ste tehotná.

„ZA KAŽDÝM ODPORÚČANÍM STOJÍ LEKÁR A ODBORNÍK, NIE ANONYMNÝ ALGORITMUS.“

Máte otázku k príprave? Ozvite sa nám cez www.atletec.sk – radi poradíme.