



BICYKEL

WINGATE

CYKLO

Krátky šprint naplno na bicykli, ktorý meria vašu anaeróbnú 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



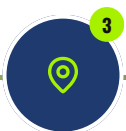
2 DNI PRED

Šetríte sa – bez náročného tréningu a alkoholu.



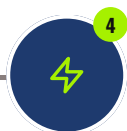
V DEŇ TESTU

Naozaj ľahké jedlo 2–3 h pred.



PRÍCHOD

Príďte 10 minút vopred a v pokoji.



TEST

Krátky maximálny šprint na bicykli – ide sa naplno od prvej sekundy.



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 PRINIESTĚ

- ☐ 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.