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 15 minút vopred a v pokoji.
4. **TEST · 30 MIN** – 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 15 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 ODBORNÍK, NIE ANONYMNÝ ALGORITMUS.“

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