

## TRÉNINK CYKLISTY

Citát:

### **Profesor biochemie z italské Ferrari Francesco Conconi:**

Pro připomenutí stál za fantastickými výkony F. Mosera v cyklistické hodinovce, s jeho laboratoří spolupracoval legendární M. Indurain i olympijský vítěz v maratonu G. Bordin.

*„1. Kdo chce opravdu něčeho ve sportu dosáhnout, musí počítat s bolestivými tréninkovými metodami. Sebevětší objemy nemohou nahradit trénink, kdy je sportovci na zvracení a myslí si, že je na pokraji svých sil. K vítězství se nepřichází po lehkých cestách.*

*2. Každý skutečně špičkový výkon ve svém závěru představuje silovou práci. O výsledku pak rozhoduje jen hrubá síla a psychická odolnost sportovce. Proto i v tréninku je třeba pracovat na samé hranici vyčerpání. Neexistuje jiný způsob jak si svoji sílu a odolnost vyzkoušet a upevnit.“*

Konec citátu

„Devatero“ pana profesora obsahuje ještě další návody, nesoucí se v duchu dosažení absolutních výkonů, absolutní výkonnosti. V případě názoru pana profesora nelze oponovat lze pouze vyslovit souhlas. Špičkový výkon a špičková výkonnost „bolí“ a bez bolesti to nejde.

My si však klademe otázku, zda je to potřebné i pro naši hobíckou kategorii a odpovídáme si, že není.

V cyklistickém, a nejenom cyklistickém, názoru na trénink panuje svým způsobem nesprávná představa, že „kvalitní“ trénink je pouze trénink na vysoké intenzitě, trénink „na krev“, trénink který bolí. Není to však pravda. Kvalitní trénink je každý trénink, který směřuje ke stanovenému cíli, ve kterém plníme úkol, který jsme si naplánovali a má svoji logickou stavbu.

Za „nekvalitní“ trénink můžeme považovat takové zatěžování, které je dlouhodobě nad hranicí našich možností, trénink který je pod hranicí našich schopností a nepřinese žádný adaptační podnět a trénink který se zvrhne na jízdu „od hospody k hospodě“ např.

V dalším textu ukážeme na možnosti tréninku pomocí metod a prostředků používaných zejména při vrcholovém sportu. Popíšeme mechanismus fungování a možnosti využití při tréninku hobíků.

**Nejpodstatnější předpoklady jejich využití v tréninku hobíků jsou:**

- 1. chuť snášet takový trénink a motivace k dosahování vysokých výkonů.**
- 2. podmínky pro odpovídající kvalitní odpočinek, regeneraci a dostatek kvalitních podpůrných a doplňkových dietetických prostředků**
- 3. velmi dobrý zdravotní stav a schopnost snášet trénink „na hranici“. Se zdravotním stavem je spojené jeho pravidelné sledování a přísná kontrola.**

ROČNÍ TRÉNINKOVÝ CYKLUS (pro názornost RTC 2004 – 2005)

- členění, úkoly a doporučení

Přesnější členění jednotlivých období je otázkou přístupu ke stavbě RTC, dále pak otázkou ve které části Čech sídlíme a nakolik můžeme využít „cesty za teplem“ ke konci zimy.

Cyklista ze severních Čech bude mít v přípravném období pravděpodobně více doplňkového sportu – lyže běh, než cyklista z Jižní Moravy, který může bez problémů jezdit téměř celou zimu na kole.

## PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ -1.11.04 – 20.2.05

4 mezocykly a 16 mikrocyklů.

Přípravné období má za úkol „nastartovat“ organismus k tréninkové práci a připravit základ pro trénink v dalších obdobích.

Doporučení.

Tréninkové zatížení je nutno zvyšovat postupně, tak aby se organismus znovu adaptoval na pravidelné zatěžování. Trénink přizpůsobovat vnějším podmínkám – počasí – aby nedocházelo ke zbytečným výpadkům v tréninku z důvodu onemocnění. K tréninku na kole, a nejen na kole, v nepříznivých povětrnostních podmínkách maximálně využíváme všech dostupných ochranných pomůcek (neoprénové návleky, rukavice, bundy apod.). Po tréninku se snažíme co nejrychleji dostat do tepla a pod sprchu (teplou). Využívat teplé nápoje i během jízdy, během tréninku.

Pokud máme možnost a čas, zařadit na závěr tohoto období týdenní „soustředění“ zaměřené na běh na lyžích. Pokud jej spojíme s pobytem ve vyšších nadmořských výškách nad 1500 m.n.m je to téměř ideální.

Tréninkové prostředky.

Celé toto období by mělo být charakterizováno pestrostí výběru tréninkových prostředků. Mimo jízdy na kole je to běh na lyžích, běh, posilování, bruslení, plavání, cyklotrenažery, válce, spinning a pod.

Úkoly a stavba tréninkové jednotky a týdenních mikrocyklů.

Frekvence (četnost) - Objem – Intenzita.

Podle možností realizujeme 5-6 tréninkových dní v mikrocyklu a až 8 tréninkových jednotek.

Vyjádřeno v čase měl by mít objem v tréninkové jednotce narůstající tendenci od 2 hodin na začátku období až do 4 hodin na konci.

Intenzita je na nižší úrovni okolo 50% maximální SF – 1,5 –2 mmol La.

Možný příklad jednoho mikrocyklu na prosinec – leden.

Den	POPIS	OBJEM		INTENZITA	POCIT
		km	hod	INTENZITA	
Pondělí	Regenarace - sauna		2:00hod		Pohoda
Úterý	Běh	15km	1:30	50%	Uvolněnost, pohoda
	Posilovna		1:30hod	50%	Uvolněnost, pohoda
Středa	Kolo	40km	2:00hod	50%	Uvolněnost, pohoda
Čtvrtek	Cyklotrenažer, spinning		1:30hod	50%	Uvolněnost, pohoda
Pátek	Plavání		1:30hod	50%	Uvolněnost, pohoda
Sobota	Běh na lyžích	40km	4:00hod	50%	Uvolněnost, pohoda
Neděle	Běh na lyžích	40km	4:00hod	50%	Uvolněnost, pohoda
SUMA		135km	18:00hod		

## HLAVNÍ PŘÍPRAVNÉ OBDOBÍ – 21.2. – 15.5.05

3 mezocykly a 12 mikrocyklů.

Hlavní přípravné období je charakterizováno přechodem na trénink na kole jako hlavního tréninkového prostředku.

Postupně zvyšujeme intenzitu tréninků podle pocitů a stavu organismu. V jízdě na kole se snažíme najít optimální rytmus práce nohou a dokonalé zvládnutí techniky.

Doporučení.

Pokud končíme předcházející cyklus náročným soustředěním na běžkách, zahájíme hlavní přípravné období mikrocyklem, který by měl mít charakter odpočinkový až regenerační. Takovýto mikrocyklus zařadíme i v případě, že necítíme subjektivní pocit únavy. Mějme na paměti, že správný odpočinek je nedílnou součástí tréninku.

Máme-li možnost a čas zařadíme v průběhu dubna minimálně týdenní soustředění v teplých krajích, Jižní Morava, Korsika, Jadran apod. Zde se zaměříme na maximální objem najetých kilometrů se zaměřením na techniku a rytmus.

Ke konci období můžou začínat první závody. Pokud je bereme jako součást tréninku a přípravy stačí v týdně před závodem „ubrat“ na objemu. Je-li takový závod jedním z vybraných pro dosažení našeho maximálního výkonu je potřebné zařadit čtrnáctidenní „vyladovací“ cyklus.

**Tréninkové prostředky.**

Hlavním tréninkovým prostředkem je jízda na kole. Jako doplněk zařadíme posilování a jednou týdně (jednou za 14 dní také běh). Jednou týdně by jsme měli absolvovat saunu s masáží.

**Úkoly a stavba tréninkové jednotky a týdenních mikrocyklů.**

**Frekvence (četnost) - Objem – Intenzita.**

Podle možností realizujeme 5-6 tréninkových dní v mikrocyklu a až 10 tréninkových jednotek. Podle pocitů a podle toho na co se cítíme zařadíme až 20% objemu do střední intenzity tj. 60 – 80% maximální TF tj. cca 2 mmol La.

Tréninky ve vyšší intenzitě zařazujeme výjimečně, podle pocitů a hlavně s ohledem na možnost kvalitní regenerace a odpočinku.

**Možný příklad jednoho mikrocyklu na duben – květen**

Den	POPIS	OBJEM		INTENZITA	POCIT
		km	hod	INTENZITA	
Pondělí	Regenarace - sauna		2:00hod		Pohoda
Úterý	Kolo	40km	2:30hod	60%	Rytmus, technika
	Posilovna		1:30hod	60%	
Středa	Kolo	50km	3:00hod	60%	Rytmus, technika
Čtvrtek	Kolo	30km	2:00hod	60%	Rytmus, technika
Pátek	Kolo	30km	2:00hod	60%	Rytmus, technika
Sobota	Kolo	40km	4:00hod	60%	Rytmus, technika
	Běh do objemu max.	10km	1:00hod		Uvolnění
Neděle	Kolo - dopoledne	50km	3:00hod	60%	Rytmus, technika
SUMA		250km	21:00hod		

## PŘEDZÁVODNÍ OBDOBÍ 16.5.- 12.6.05

Toto období můžeme a také nemusíme zařadit do svého plánu. V jeho průběhu bychom se měli dostat do správné „závodivé“ pohody, těšit se na „souboje“ se soupeři a na závodění vůbec.

**Doporučení**

V tomto období vyhledáváme závody a akce, kde bychom si mohli ověřit jak jsme na tom, vyzkoušet si naši taktickou a technickou zdatnost a porovnat výkonnost. Vyhledáváme akce, které nejsou příliš náročné délkou trasy, nejsou náročné profilem a sestavou účastníků. Není nic horšího, v tomto období, než účast v závodě, kde nás peloton závodníků „vysype“ po několika kilometrech a my dojíždíme někde „na ocase“.

**Tréninkové prostředky**

Hlavním tréninkovým prostředkem zůstává jízda na kole. Důraz klademe na kvalitní odpočinek a regeneraci po každém závodě. Znovu opakujeme, že odpočinek zařadíme i tehdy, když nemáme subjektivní pocit únavy.

**Úkoly a stavba tréninkové jednotky a týdenních mikrocyklů.**

**Frekvence (četnost) - Objem – Intenzita.**

Počet tréninkových dní snížíme na 5 a jednotek maximálně 8. Přibližně 20% objemu najetých kilometrů zařadíme do střední intenzity. Podle chuti a pocitu uskutečníme maximálně jeden kratší trénink s intenzitou okolo ANP dva dny před závodem. Závod samotný pak jedeme podle toho jak se

cítíme, jak na to máme. Při závodech přípravného charakteru „testujeme“ rytmus, testujeme rychlost s jakou jsme schopni jej absolvovat.

Možný týdenní cyklus červen

Den	POPIS	OBJEM		INTENZITA	POCIT
		km	hod	INTENZITA	
Pondělí	Regenerace - sauna		2:00hod		Pohoda
Úterý	Kolo	50km	2:30hod	60%	Rytmus, technika
	Posilovna		1:00hod		
Středa	Kolo	30km	1:30hod	až 90%	Závodní rytmus, technika
Čtvrtek	Volno				
Pátek	Kolo - prohlídka trasy	30km	3:00hod		Volně- rekreačně
Sobota	Závod do	50km	3:00hod	závodní	Závodní rytmus, technika
	Regenerace - sauna (krátce)		1:00hod		Uvolnění
Neděle	Kolo-dopoledne (případně úplné volno)	30km	3:00hod		Volně- rekreačně
SUMA		190km	17:00hod		

### ZÁVODNÍ OBDOBÍ 13.6. – 4.9.05

4 mezocykly a 16 mikrocyklů.

Celé období je charakterizováno snahou udržet maximální výkonnost. Podle plánu účasti na závodech se potom řídí i celý trénink.

#### Doporučení

Závody, kterých se chceme účastnit vybíráme velmi pečlivě s ohledem na naše možnosti a schopnosti. Podle četnosti závodů se potom řídí i stavba mikrocyklů.

#### Tréninkové prostředky

Základním prostředkem zůstává kolo.

Úkoly a stavba tréninkové jednotky a týdenních mikrocyklů.

Frekvence (četnost) - Objem – Intenzita.

Stavba mikrocyklu je téměř stejná jako v předchozím období. Pokud závodíme týden co týden udržujeme tento rytmus po celé období.

Ponecháme-li některý víkend bez závodu vložíme před něj mikrocyklus podobný z hlavního přípravného období se zaměřením na zvýšení objemu, nižší intenzitu a zejména na rytmus a techniku jízdy.

### REGENERAČNÍ OBDOBÍ 3.-30.10.05

1 mezocyklus a 4 mikrocykly

Do tohoto období může zasáhnout ještě nějaký závod (Author Nova Cup např.) a proto v prvním mikrocyklu udržujeme ještě stavbu z předchozího období.

Po závodě je vhodné 2 – 3 dny volné – regenerační vyjetí na kole do 30 km a pak „pověsit kolo na hřebík“.

Pasivnímu odpočinku, plavání, regeneračním procedurám dle možností, bychom měli věnovat nejméně dva mikrocykly.

Necháme našemu organizmu dostatek času k vyrovnání se s jistě náročnou sezónou.

A počátkem listopadu můžeme začít znova plni sil.

## ZKRÁCENÝ CYKLUS

Každému kdo jezdí na kole se může stát, že delší dobu nemůže trénovat z důvodů zranění, nemoci nebo pracovního zatížení (to samozřejmě nikomu nepřejeme). Po takové delší přestávce trvajících měsíc a více není vhodné „skočit“ na kolo a vyrazit na nějaký závod. Nejkratší dobou pro adaptaci organismu na předchozí zátěž je 6 týdnů – mikrocyklů a tuto dobu bychom neměli zkracovat v žádném případě.

Doporučený postup:

Nejhorší přístup je, že se snažíme „dohnat“ tréninkové manko. V tréninku se nedá nic urychlit, nedá nic dohnat a adaptace organismu má své zákonitosti.

První čtyři mikrocykly jezdíme na intenzitě do 50% maxima a snažíme se postupně zvyšovat objem najetých kilometrů k naší obvyklé týdenní normě před přerušením tréninku. Začínáme někde okolo 50% našeho maxima. Maximální objem bychom měli dosáhnout až ve čtvrtém mikrocyklu. Snažíme se nespěchat.

V pátém mikrocyklu snížíme objem asi na 70% a zařadíme tréninky na střední intenzitě. Pečlivě sledujeme reakce organismu.

Až v šestém mikrocyklu zařadíme trénink jako před závodem a na jeho konci se už můžeme účastnit závodu.

Pokud budeme postupovat tímto způsobem je reálný předpoklad dobrého výkonu v závodě na který je náš organismus již dobře připraven.

## NĚKTERÉ CHARAKTERISTICKÉ TRÉNINKOVÉ POSTUPY.

### OBJEMOVÝ TRÉNINK

Někdy se používá pojem vytrvalostní trénink a podobně. Je to trénink charakteristický tím, že trvá delší dobu tj. nejméně 2 hodiny. V něm jezdíme mírnou intenzitou okolo 50% maxima v aerobním pásmu za „spalování“ tuků.

V ročním plánu je zařazujeme zejména v přípravném období, kdy tvoříme základ pro období závodění a pro období tréninkových jízd na vyšších intenzitách.

Objemovým tréninkem zvyšujeme aerobní kapacitu organismu vyjádřenou zvyšování hodnoty VO<sub>2</sub>max.

Jezdíme rovnoměrně bez změn rychlosti a rytmu a snažíme se udržet stejnoměrné zatížení bez výrazných v tepové frekvenci.

### RYCHLOSTNÍ TRÉNINK

Je trénink, který používáme zejména v předzávodním období. Trvá kratší dobu do 2 hodin a využíváme v něm zejména změn v rychlosti jízdy a změn v intenzitě zatížení. Je charakteristický střídáním zatížení od volné jízdy až po maximum.

V rychlostním tréninku pracujeme ve smíšeném až anaerobním pásmu a tím zvyšujeme zejména adaptaci organismu na laktát a schopnost organismu pracovat delší dobu v kyslíkovém dluhu tj. při takové intenzitě při které nestačí srdečně cévní systém dodat pracujícím svalům dostatek kyslíku.

### VYLAĐOVACÍ TRÉNINK.

Celé naše tréninkové úsilí je vlastně jedním „vyladovacím“ tréninkem.

V užším slova smyslu se jedná o období 1 – 6 mikrocyklů ve kterých se snažíme vhodným složením tréninkových jednotek, jejich frekvencí-četností, objemem a intenzitou dosáhnout toho, abychom byli v nejlepší „formě“, v maximální výkonnosti právě v době našeho hlavního závodu, případně v období našich hlavních závodů.

„Vyladění“ tréninku k závodě patří mezi trenérská a závodnická umění. Některé návody a příklady, které jsem uvedl jsou nejvíce užívané postupy, nemusí však u každého působit stejně.

## VYSOKOHORSKÝ TRÉNINK

Zmínku o tréninku ve vysokohorském prostředí zařazujeme pro úplnost. Vysokohorský trénink je využíván k vylepšení výkonnosti srdečně cévního systému a zařazuje se přibližně 20-30 dní před vrcholnou soutěží pokud jej využíváme jako „vyladovací“ trénink.

Vysokohorský trénink může přinést úspěch pouze těm z nás, kteří již za sebou mají nejméně roční soustavnou přípravu.

Přesto, že se o vysokohorském tréninku vedou dlouhé odborné diskuse typu, pobyt nahoře trénink dole a naopak, vede zcela jistě k zlepšení vytrvalostních předpokladů. Optimální pobyt, přinášející zjevné zlepšení je asi 21 dní. Domníváme se však, že i kratší období může pomoci.

Pokud však budeme chtít využít vysokohorského tréninku, měli bychom se poradit s zkušeným trenérem a lékařem. Problém adaptace a reaklimatizace na pobyt ve vysokohorském prostředí je složitá záležitost, kterou by neměl řešit laik.

Proto nebudeme rozepisovat bližší návody a doporučení.

## METODY TRÉNINKU

Metodami tréninku cyklisty rozumíme organizační formy zatěžování v jedné tréninkové jednotce. Pomocí metod pak plníme úkoly stanovené v plánu.

### NEPŘERUŠOVANÉ METODY

Je takové zatížení v jedné tréninkové jednotce – v jedné jízdě při které nedochází k přerušení zatížení a uklidnění organismu.

Rovnoměrná metoda.

V celé délce trvání jízdy se snažíme udržet rovnoměrné zatížení. Nejlepší kontrolou je sporttester a cyklocomputer. Po celou dobu trvání zatížení se snažíme udržet srdeční frekvenci na úrovni, kterou jsme si stanovili. Je složité, zejména v náročném terénu, splnit tento požadavek a proto si stanovujeme pásmo ve kterém máme trénink uskutečnit např. 125 – 135 tepů za minutu a všechny lepší sportestery nás upozorní zvukovým signálem, kdy srdeční frekvence překračuje horní nebo dolní hranici pásma. Rovnoměrná metoda se používá zejména pro objemový, vytrvalostní trénink v době přípravného období. Zpravidla jde o delší trénink na nízké intenzitě.

To však neznamená, že to nemůže být „vyladovací“ kratší trénink ve střední intenzitě (vysoké) v přípravě před závodem, při kterém si testujeme schopnost vydržet dané tempo.

Střídavá metoda.

Je taková organizace jízdy ve které si předem stanovujeme úseky ve kterých pojedeme mírnou intenzitou, úseky ve kterých pojedeme střední intenzitou a případně úseky ve vyšší intenzitě.

Jednotlivé úseky si můžeme stanovit délkou v km, nebo časem v minutách. Intenzitu pak kontrolujeme pomocí sporttesteru.

Příklad střídavého zatížení:

5 km mírná intenzita

3 km střední intenzita

2 km mírná intenzita

1 km intenzita na hranici ANP

2 km mírná intenzita

3 km střední intenzita

5 km mírná intenzita

1 km maximální intenzita

3 km volné „vyjetí“

Takováto jízda, trénink je velmi náročný a využíváme jej pro rychlostní trénink, trénink závodního tempa a v mikrocyklu jej zařazujeme maximálně 1 x.

Do střídavé metody můžeme zařadit také takovou jízdu, při které si předem nestanovíme jednotlivé úseky a jedeme podle našich pocitů. Využíváme profilu trasy k tomu, abychom si „zkusili“ jak můžeme vyjet stoupání, zvýšení rychlosti na nějakém hezkém úseku a podobně. Je to trénink, jízda při které si „hrajeme“ s intenzitou zatížení, při které si „hrajeme“ s rychlostí. Běžci nazvali tuto metodu „fartlek“ (hra s rychlostí).



Střídaté nepřerušované metody slouží zejména k adaptaci na měnící se zatížení a schopnost organismu rychle a v průběhu zatížení obnovovat zásoby energie.

## PŘERUŠOVANÉ METODY

Je taková organizace jedné jízdy, tréninku při kterém přerušujeme zatížení po přesně stanovených úsecích a uklidníme organismus. Uklidnění může být také volná jízda na minimální rychlosti bez sesedání z kola.

Opakovaná metoda.

Jezdíme předem stanovené úseky, předem stanovenou rychlostí na čas, nebo předem stanovenou intenzitou. Intenzita jízdy je minimálně střední, zpravidla však vyšší až maximální. Po každém úseku odpočíváme, až do klidových hodnot srdeční frekvence a nebo do subjektivního pocitu uklidnění, než zahájíme jízdu na dalším úseku.

Jednotlivé úseky mohou být stejné např. 5 x 2 km, nebo vzestupné 1 km x 2 km x 3 km x 4 km x 5 km, nebo sestupné 5 km x 4 km x 3 km x 2 km x 1 km, nebo také pyramidově složené např. 1 km x 2 km x 3 km x 4 km x 3 km x 2 km x 1 km. Za délku v kilometrech si můžeme také dosadit dobu trvání v minutách.

Opakovaná přerušovaná metoda se využívá zejména k tréninku tempa a tréninku rychlosti.

Zařazujeme ji do tréninku v předzávodním a závodním období. Jde o velmi náročnou metodu a proto ji plánujeme maximálně 1x za mikrocyklus.

Intervalová metoda

Je velmi podobná metodě opakované a často se za ní zaměňuje. Rozdíl v obou metodách spočívá v délce a charakteru odpočinku.

Při intervalové metodě sledujeme po dojetí úseku srdeční frekvenci a při jejím poklesu na hodnotu mezi 110 – 120 tepů za minutu nastupujeme do dalšího úseku. Tato organizace odpočinku má zajistit, že následující úsek začínáme v okamžiku supekompence. O intervalové metodě se hovoří také jako o metodě „tréninku srdce“. Rozvíjí výkonnost srdce a schopnost adaptace organismu na střídavé zatížení.

Intervalová metoda patří mezi velmi náročné metody a jednotlivé úseky se jezdí na vysokých intenzitách.

Zařazujeme ji v předzávodním a závodním období maximálně 1x za mikrocyklus.

Přerušované metody, tak jak jsme je popsali bychom měli zařazovat v našem tréninku uvážlivě s předem stanoveným cílem a možností dostatečné regenerace a odpočinku.

## TRÉNINKOVÁ JEDNOTKA

Je základní organizační celek tréninkové práce. Uskutečňuje se v ní konkrétní podoba tréninkových záměrů a plánů. Úkoly jednotlivých jednotek jsou odvozeny od plánů mikrocyklů. Délka tréninkové jednotky může být od 45 minut do několika hodin.

Tréninková jednotka se v zásadě dělí na tři části:

- přípravná část, někdy také úvodní a nebo průpravná část
- hlavní část
- závěrečná část

Přípravná část:

Zajišťuje přípravu cyklisty k splnění úkolů v hlavní části. Měla by trvat do 10 minut a zajistit zejména „zahřátí“ organismu. Na závěr této části bychom se měli lehce potit. Pocení je základním signálem, že jsme připraveni k tréninkové práci.

Nejčastěji se jedná o několik uvolňovacích cviků na začátek a potom volnou jízdu.

Hlavní část:

V této části plníme úkol, který byl pro danou tréninkovou jednotku naplánován.

Závěrečná část:

Patří mezi nejčastěji „zanedbávané“ části tréninku. Jsme rádi, že dojedeme domů a na nic dalšího nemáme chuť.

Přitom je to část plnící velmi důležitý úkol přechodu od zatížení do klidu. Na úplný závěr bychom měli zařadit několik strečinkových cviků.

## DOPLŇKOVÉ TRÉNINKOVÉ PROSTŘEDKY a SPORTY:

V průběhu celého ročního období využíváme kromě kola, které by mělo tvořit 60 – 80% celkového objemu tréninku také doplňkové tréninkové prostředky, sporty.

### LYŽE BĚH

Patří mezi nejvyhledávanější a tradiční doplňkový sport cyklistů, zejména v zimě, v průběhu celého přípravného období. Běžky zatěžují rovnoměrně celý organismus. Jsou důležitým prostředkem pro zvyšování aerobní kapacity.

Důležitou úlohu hraje také prostředí ve kterém se na lyžích běhá. Hory a čisté zimní prostředí jsou, zejména pro silničáře, hotovým balzámem.

### POSILOVÁNÍ

Posilování má pro cyklisty dvojí funkci. Jednak pro rozvoj síly samotné v přípravném období a za druhé jako regeneračně-kompenzační cvičení v hlavním období, kdy dochází k jednostrannému zatěžování dolních končetin. O tom celá kapitola.

### HOKEJ a BRUSLENÍ

Jsou vyhledávaným doplňkovým sportem v přípravném období, zejména pro svoji dostupnost ve velkých městech a v místech, kde jsou hory daleko.

### TRENAŽÉRY

#### PEVNÉ

#### ERGOMETRY

Jsou oblíbeným doplňkovým prostředkem pro svoji dostupnost a shodnost pohybu s pohybem na kole. Výhodou je jejich dostupnost i pro domácí prostředí a to, že se jedná o zatěžování v teple nezávislé na vnějším prostředí. Dá se na nich „programovat“ zátěž, kontrolovat srdeční frekvence a pod.

#### SPINNING.

Spinnigová kola jsou „hitem“ poslední doby. Jsou výborným tréninkovým prostředkem stejně jako ergometry. Je však nutné se vyvarovat některým „cvikům“ které se na spinningových kolech praktikují a připomínají víc „šlapání“ na stepu než pohyb cyklisty.

Pevné trenažéry jsou vhodným prostředkem pro přípravné období, nenahradí však kolo. Jednou jejich poměrně velkou nevýhodou je právě „pevnost“ postavení celého kola a tím také možnost nesprávných návyků v technice jízdy.

Tento nedostatek nahrazují trenažéry – válce.

#### VOLNÉ – VÁLCE

Pohyb na těchto trenažérech se nejvíce přibližuje jízdě na silnici a nutí cyklistu dodržovat všechny podmínky dynamické rovnováhy. Jsou vynikajícím prostředkem pro trénink techniky jízdy na kole a pro trénink tempa.

#### Doporučení

- co nejpečlivěji zaznamenávejme vše co natrénujeme. Pokud budeme chtít zvyšovat svoji výkonnost, dříve nebo později se k těmto záznamům vrátíme.

- sledujme novinky v oblasti tréninku cyklistů a pokusme se je vhodným způsobem realizovat v našem tréninku.



- vždy mějme na paměti naši cyklistickou minulost, náš zdravotní stav, naše funkční předpoklady a náš věk.
- nevěřme, že existuje zázračná metoda, zázračný prostředek nebo technika, která nám zajistí úspěch.
- ve sportovním tréninku nejde nic rychle a hned
- zkoušejme, experimentujme v našem tréninku a vyhledávejme postupy, metody a prostředky, které nám nejvíce vyhovují
- to co jinému přináší úspěch nemusí přinést úspěch nám
- spolupracujme se zkušenějšími
- neustále sledujme svůj zdravotní stav a spolupracujme s lékařem
- pouze trpělivost, postupnost, pravidelnost a nepřerušované zatížení vede k výsledkům
- hledejme radost a uspokojení v cyklistice samé a ostatní přijde