

ABSTRAKT

Práce se zabývá měřením wattů při cyklistickém tréninku. Analýza a testování vybraných cyklistů dokazuje, že wattý jsou přesným ukazatelem při řízení cyklistického tréninku, zatímco tepová frekvence podléhá značnému zkreslení. Měření wattů je proto mnohem přesnějším nástrojem pro přípravu tréninku, než je, až doposud nejvíce používaný, nástroj tepové frekvence. Práce proto dokazuje přesnější monitoring tréninku s využitím wattového výkonu.

Součástí práce je i vytvoření modelových příkladů cyklistického tréninku s využitím přístroje PowerTap, které mají za cíl sloužit amatérským cyklistům jako nástin možných způsobů tréninku s přístrojem na měření wattů. Práce by měla sloužit jako jedno z vodítek možnosti ve změně tréninkové přípravy výkonnostního či vrcholového cyklisty v České republice.

Klíčová slova: PowerTap, modelový trénink s využitím wattů, cyklistika, řízení tréninku