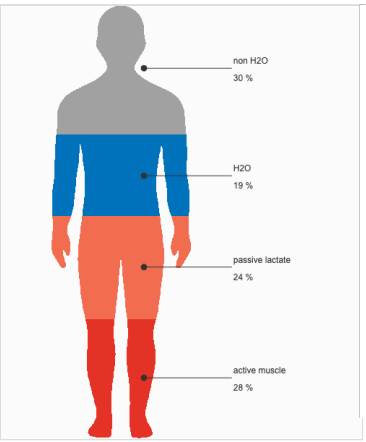
Daniel Paszek Cyclo Trener
34C Jaworowa
Tarnowskie Góry
https://www.cyclotrener.pl/
info@cyclotrener.pl

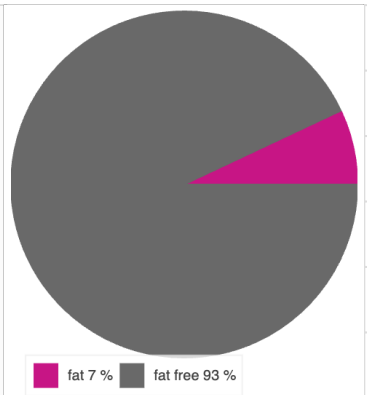
CYCLO TRENER
CROSS YOUR LIMITS

Profil metaboliczny 360° To jest Twój kompletny raport z testów wydajności. Na kolejnych stronach znajdują się wszystkie istotne informacje o Twoim obecnym stanie wydajności.

Test Id	175014984927
Date	17.06.2025
Sport	Cycling
Test Type	PPD
Athlete	[redacted]
Coach	Daniel Paszek

Body Composition

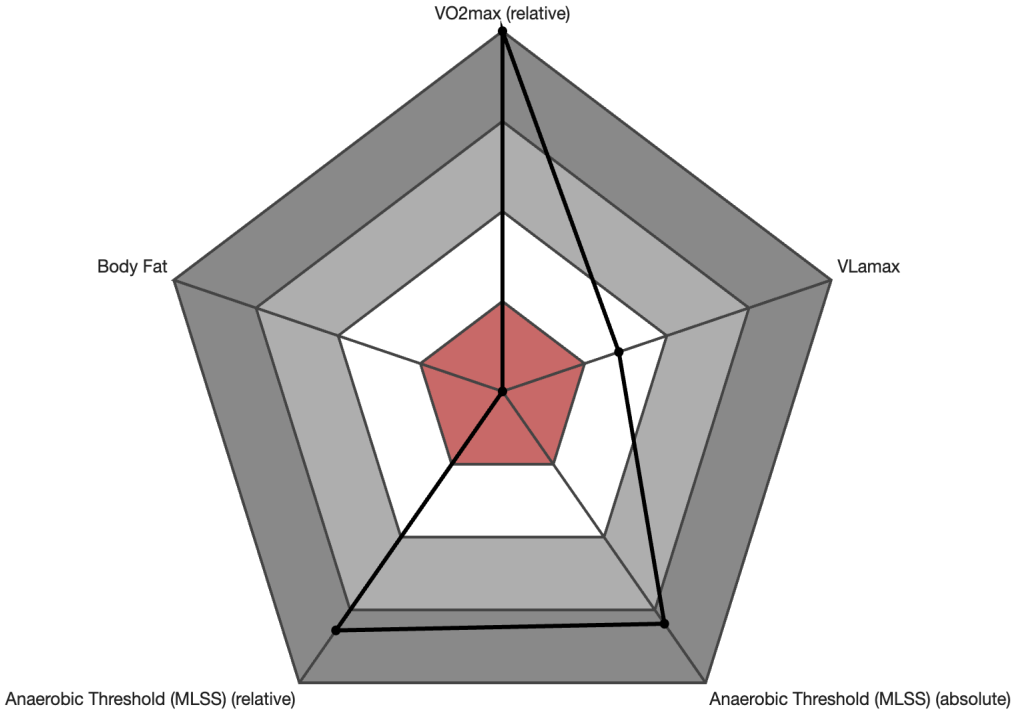




Body Mass	76.5 kg
Body Height	186.0 cm
Body Mass Index	22.1 kg/m2
Projected BSA	1.986 m2
Body Fat	7.0 % of body mass / 5.4 kg
Fat Free	93.0 % of body mass / 71.1 kg

Wykresy i tabela powyżej pokazują Twój rzeczywisty skład ciała. Zwróć szczególną uwagę na zawartość tłuszczu w organizmie i wartości wolnej tkanki tłuszczowej. W większości sportów pożądane jest osiągnięcie niskiego procentu tkanki tłuszczowej (= wysokiej masy wolnej tkanki tłuszczowej). Jednak w przypadku tkanki tłuszczowej istnieją różnice międzyosobnicze co do tego, jaka jest najlepsza wartość. Najniższa możliwa wartość nie zawsze może być pożądanym celem.

Metabolic Fingerprint



Ten wykres wizualizuje Twój profil metaboliczny na pierwszy rzut oka. Najważniejsze wskaźniki wydajności są wyświetlane i porównywane. Im dalej od wskaźnika, tym wyższa jest Twoja wartość osobista w porównaniu z grupą porównawczą. Ta grupa porównawcza opiera się na: płci, Twoim sporcie i Twojej kategorii jako sportowca (grupy zawodowców, amatorów, rekreacyjnych lub niestandardowe utworzone przez Twojego trenera). Należy pamiętać, że nie jest to ranking w kategoriach dobrego lub złego, ale analiza Twojego fenotypu fizjologicznego. Na przykład: Twój VLamax (moc glikolityczna) może być nisko sklasyfikowany, ale jeśli jesteś sportowcem wytrzymałościowym, może to być dokładnie to, czego chcesz. A jeśli jesteś bardziej sportowcem w stylu sprinterskim, może nie powinieneś się martwić, jeśli Twoje wartości FatMax nie są wysoko sklasyfikowane. Dlatego ten wykres należy rozumieć jako odcisk palca Twojego obecnego profilu fizjologicznego, a nie jako ranking dobrego lub złego.

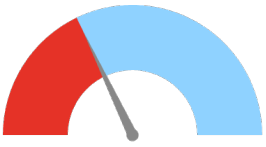
Physiological Performance Benchmarks

CYCLO TRENER
CROSS YOUR LIMITS

VO2max - maximum aerobic power

Absolute: **4969** ml/min
Relative: **64.95** ml/min/kg

VLamax - maximum glycolytic power

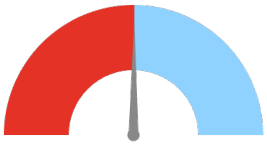


VLa_{max}: **0.52** mmol/l/s

AT - Anaerobic Threshold (MLSS)

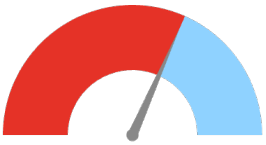
Absolute: **312** Watt
Relative: **4.08** Watt/kg
$\%VO2_{max}$: **78.4** %

Fatmax - maximum fat metabolism



MFO Absolute: **471** kcal/h
MFO Relative: **6.16** kcal/h/kg
Fat_{max}: **205** Watt

Carbmax - carbohydrate metabolism



Absolute: **220** Watt
Relative: **2.88** Watt/kg

Available Glycogen g/kg

Absolute: **492** g
Relative: **6.43** g/kg

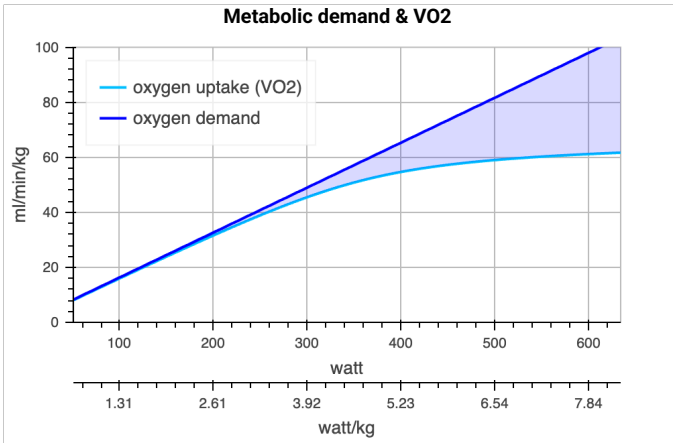
Heart Rate

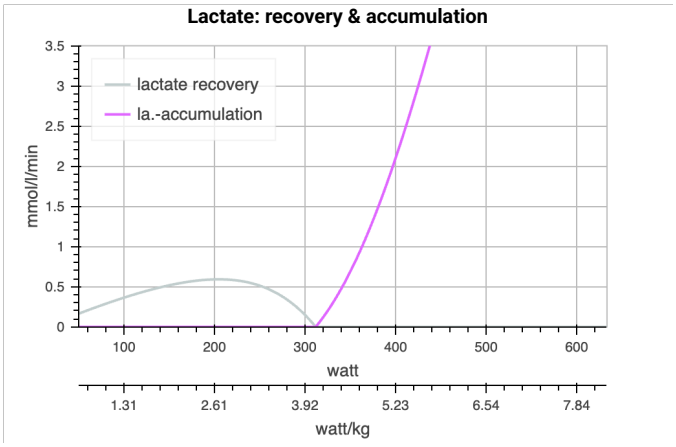
Maximum: **182** bpm
PWC150: **281** Watt

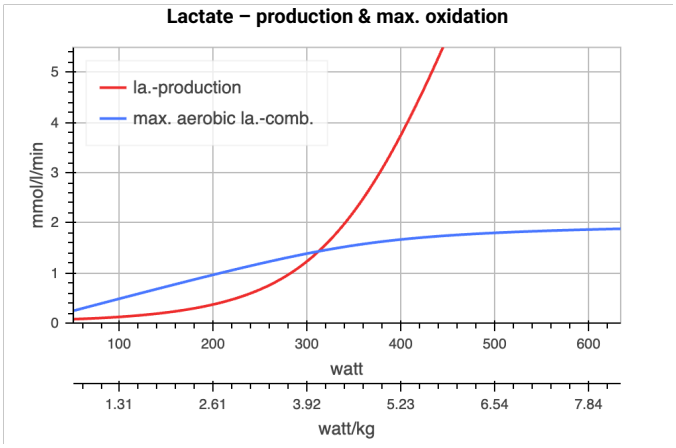
VO2max: jest wskaźnikiem mocy tlenowej. Maksymalna szybkość pobierania tlenu jest proporcjonalna do maksymalnej produkcji energii w metabolizmie tlenowym. W niemal wszystkich sportach pożądane jest wysokie VO2max, umożliwiające wysoką produkcję mocy w metabolizmie tlenowym. VLamax: wskaźnik mocy glikolitycznej (beztlenowej). Maksymalna szybkość produkcji mleczanu jest proporcjonalna do maksymalnej produkcji energii w metabolizmie glikolitycznym (beztlenowym) mięśni. W przypadku zawodów wytrzymałościowych, takich jak Ironman lub maraton, pożądany jest niski VLamax. W przypadku zawodów obejmujących sprinty lub krótkie intensywne walki, wyższy VLamax wiąże się z wyższą wydajnością. Próg beztlenowy (AT) znany również jako maksymalny stan stacjonarny mleczanu (MLSS). MLSS oznacza intensywność (prędkość lub moc), przy której szybkość produkcji mleczanu w mięśniach jest równa szybkości oczyszczania mleczanu. AT oznacza najwyższą możliwą intensywność, którą można utrzymać bez gromadzenia się mleczanu. FatMax oznacza najwyższą szybkość utleniania tłuszczu. W uproszczeniu jest to maksymalna ilość energii (kcal) ze spalania tłuszczu na godzinę. CarbMax oznacza intensywność (prędkość lub moc), przy której spalanie węglowodanów osiąga 90 g na godzinę.

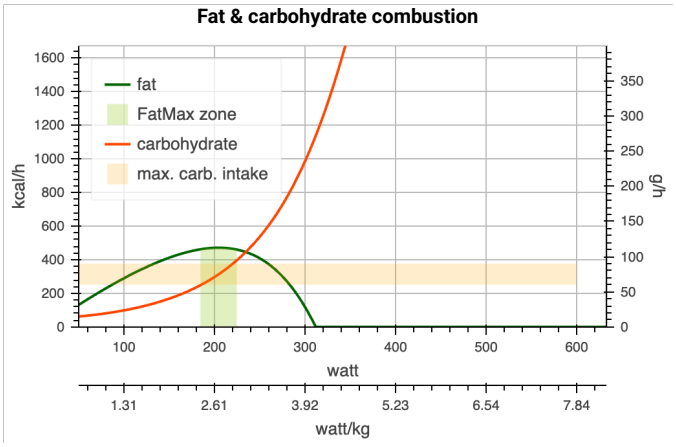
Load Characteristics

Work only related steady state characteristics of key physiological metrics



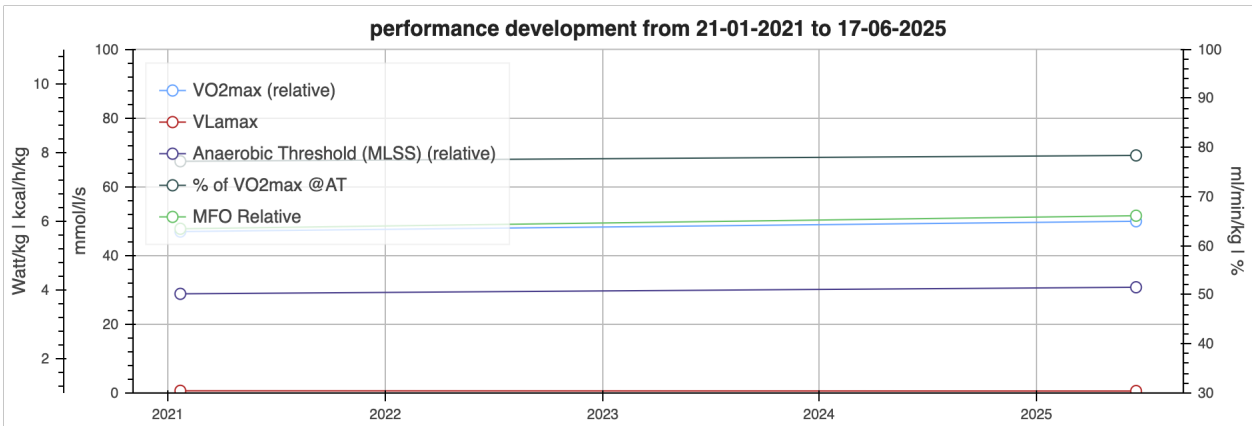






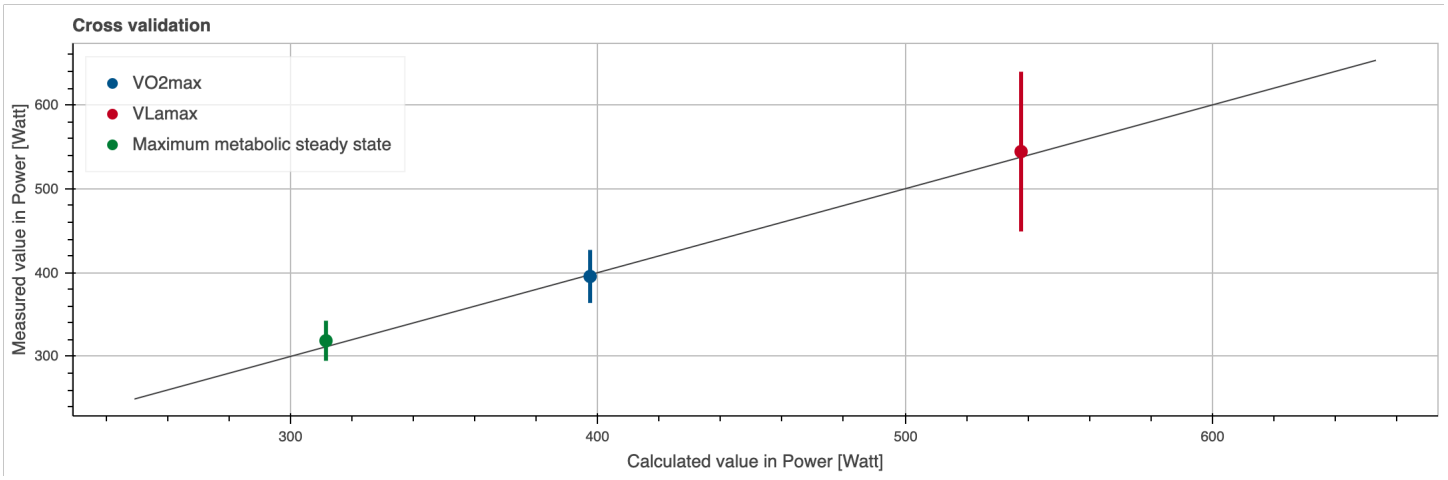
Związek między zapotrzebowaniem na tlen (ciemnoniebieski) a intensywnością ćwiczeń (szybkość lub moc) jest wskaźnikiem ekonomii lub wydajności. Im niższe zapotrzebowanie na tlen – czytaj energię – dla danej intensywności, tym lepiej. Jasnoniebieska krzywa pokazuje rzeczywiste pobieranie tlenu (VO2) w warunkach ustalonych. W porównaniu z zapotrzebowaniem na tlen staje się widoczne, jaka część zapotrzebowania na energię jest pokrywana przez metabolizm tlenowy. Luka między nimi jest pokazana jako jasnoniebieski obszar, który musi być pokryty przez metabolizm glikolityczny. Produkcja i spalanie mleczanu: podczas ćwiczeń ilość mleczanu, którą można usunąć, jest ograniczona przez pobieranie tlenu (krzywa „maksymalnego spalania mleczanu tlenowego", niebieska). Czerwona krzywa „produkcji mleczanu" pokazuje rzeczywistą produkcję mleczanu na minutę. Poszukaj punktu przecięcia produkcji mleczanu (czerwony) i spalania mleczanu (niebieski) – jest to intensywność progu beztlenowego lub maksymalnego stanu ustalonego mleczanu. Krzywa na wykresie w prawym górnym rogu pokazuje Twoją zdolność do spalania mleczanu („odzyskiwanie mleczanu", szary), na przykład po krótkim intensywnym wysiłku fizycznym. Im wyższa krzywa i im bardziej wierzchołek jest na prawo, tym szybsza jest regeneracja przy wyższej intensywności. Fioletowa krzywa pokazuje tempo gromadzenia się mleczanu przy intensywnościach powyżej MLSS. Im bardziej stroma krzywa, tym szybsze gromadzenie się mleczanu przy danej intensywności. Zielona krzywa pokazuje tempo spalania tłuszczu w kcal/h (lewa oś y). Intensywność, przy której energia pochodząca ze spalania tłuszczu jest najwyższa, jest oznaczona zielonym obszarem („strefa FatMax"). Na tym samym wykresie wizualizowana jest szybkość spalania glukozy (czerwona): w kcal/h na lewej osi y i w gramach/godzinę na prawej osi y. Należy pamiętać, że zakres 60–90 g/h oznaczony jest kolorem pomarańczowym, ponieważ odpowiada on typowemu zakresowi możliwego spalania węglowodanów egzogennych (ze stałego pożywienia, żeli i/lub napojów).

Performance Development



Powyższy wykres to ocena oraz poprzednie dane testowe. Tutaj wyświetlane są najbardziej istotne wskaźniki wydajności. Możesz zobaczyć, jak każdy wskaźnik rozwija się w czasie. Przejrzyj swój dziennik treningowy, aby porównać szkolenia, które ukończyłeś pomiędzy testami, i sprawdź, które adaptacje, konkretne metody treningowe zostały wywołane.

Test Data - graphs



Wykres i tabela powyżej pokazują rzeczywiste dane testowe, jak zmierzono. Możesz zobaczyć zmierzone wartości dla każdego testu i czas trwania wykreślone jako kropki. Linie pokazują dopasowane krzywe do rzeczywistych zmierzonych wartości. Im lepsze dopasowanie, tym wyższa dokładność testu.

Test Data - tables

Type	Average Power	Duration	Additional Value
Power Duration	452W	180	
VO_2 Max	452W	180	
Power Duration	354W	720	
Power Duration	820W	20	
Power Duration	405W	360	

Weighted Regression		
VLa_{max}	**VO_{2max}**	**Anaerobic Threshold**
1	1	1

Wyniki z testów.

Training Zones

	Name	Code	Power			respect to target value				
			lower	upper	target	energy cons.	%fat	%carbo	fat abs	carbo abs
			Watt	Watt	Watt	kcal/h	%	%	g/h	g/h
Zone 1	recovery	rec	116	165	136	526	73	27	40	34
Zone 2	base	bas	165	213	194	746	63	37	49	66
Zone 3	medio	med	227	290	258	973	39	61	40	142
Zone 4	FATmax	fmax	184	225	205	786	60	40	50	75
Zone 5	anaerobic threshold	AT	290	333	312	1141	0	100	0	273
Zone 6	aerobic maximum	aemax	398	438	419					
Zone 7	high anaerobic	anmax	404	460	433					
Zone 8	lactate shuttling	LaEx	205	346						
Zone 9	custom 1	C1								
Zone 10	custom 2	C2								
Zone 11	custom 3	C3								
Zone 12	custom 4	C4								
Zone 13	custom 5	C5								