

Daniel Paszek Cyclo Trener  
34C Jaworowa  
Tarnowskie Góry 42-603  
<https://www.cyclotrener.pl/>  
[info@cyclotrener.pl](mailto:info@cyclotrener.pl)



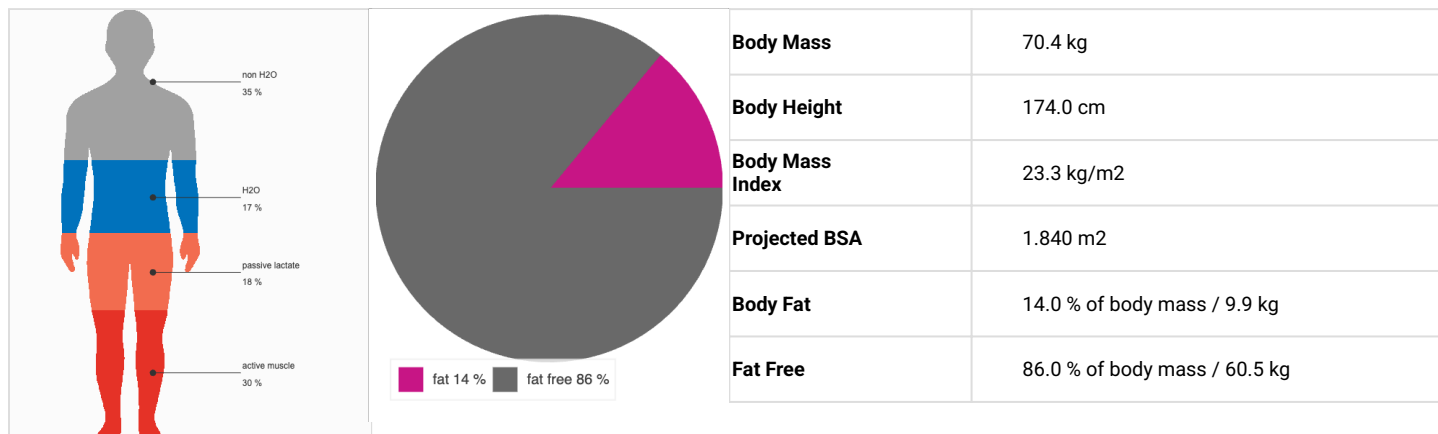
# CYCLO TRENER

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.

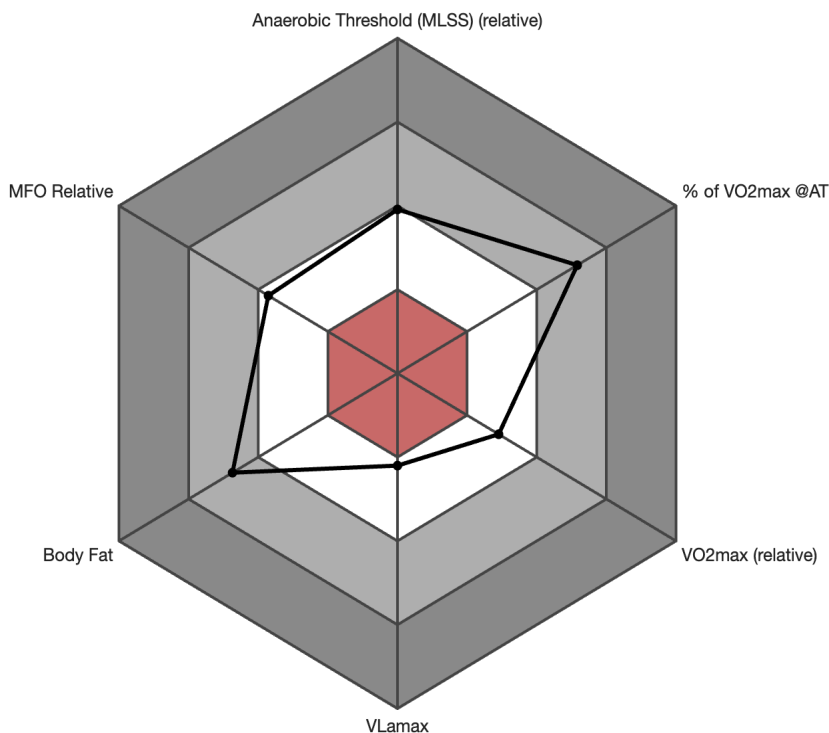
Test Id	177141619774
Date	12.02.2026
Sport	Triathlon-Running
Test Type	PPD
Athlete	XXXXXXXXXX
Coach	Daniel Paszek

# Body Composition



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

## [VO2max - maximum aerobic power](#)



Absolute: **3810** ml/min  
Relative: **54.12** ml/min/kg

## [VLamax - maximum glycolytic power](#)



VL<sub>max</sub>: **0.24** mmol/l/s

## [AT - Anaerobic Threshold \(MLSS\)](#)



MLSS: **04:09** min:sec/km  
MLSS: **4.01** m/s  
%VO<sub>2max</sub>: **89.0** %

## [Fatmax - maximum fat metabolism](#)



MFO Absolute: **490** kcal/h  
MFO Relative: **6.96** kcal/h/kg  
Fat<sub>max</sub>: **06:12** min:sec/km

## [Carbmax - carbohydrate metabolism](#)



Carb<sub>max</sub>: **05:14** min:sec/km  
Carb<sub>max</sub>: **3.18** m/s

## [Available Glycogen g/kg](#)



Absolute: **427** g  
Relative: **6.07** g/kg

## [Heart Rate](#)

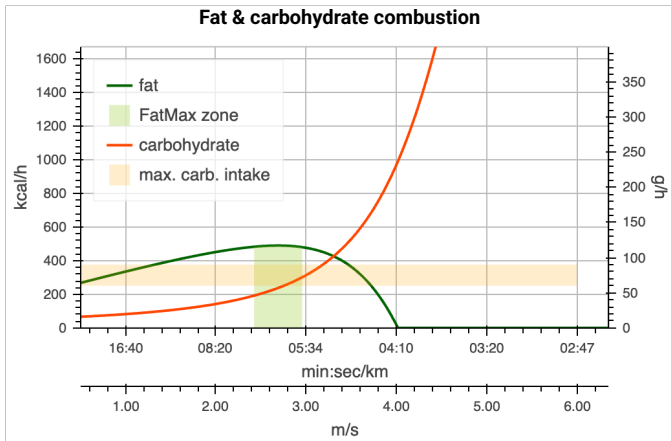
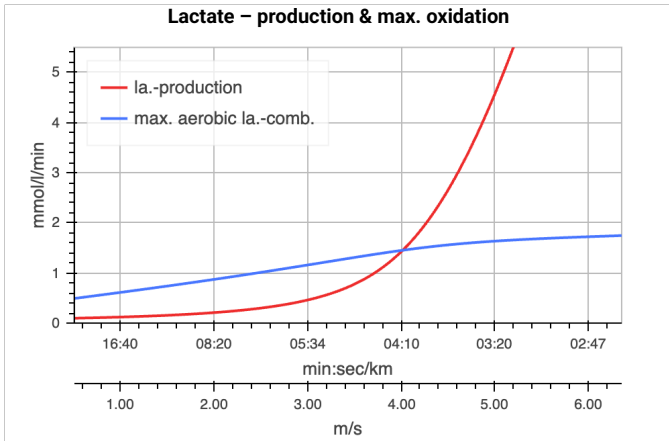
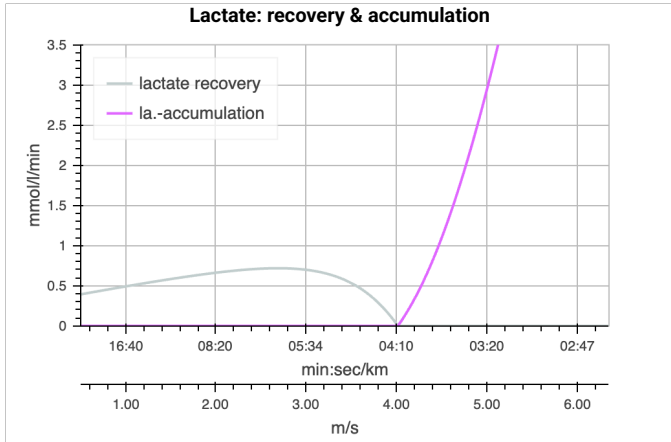
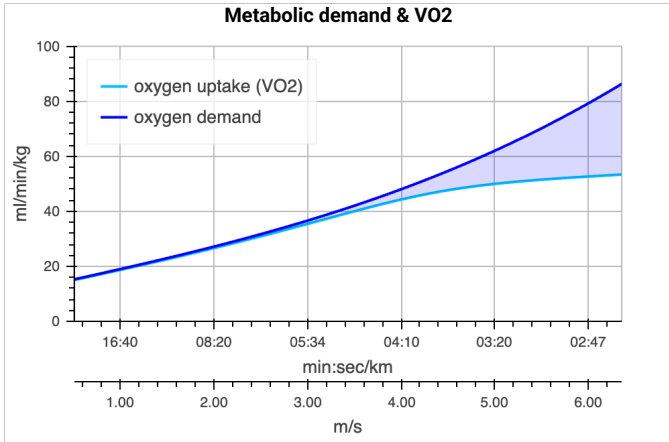


Maximum: **176** bpm  
PWC150: **04:35** min:sec/km

VO<sub>2max</sub>: jest wskaźnikiem mocy tlenowej. Maksymalna szybkość pobierania tlenu jest proporcjonalna do maksymalnej produkcji energii w metabolizmie tlenowym. W niemal wszystkich sportach pożądane jest wysokie VO<sub>2max</sub>, 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.

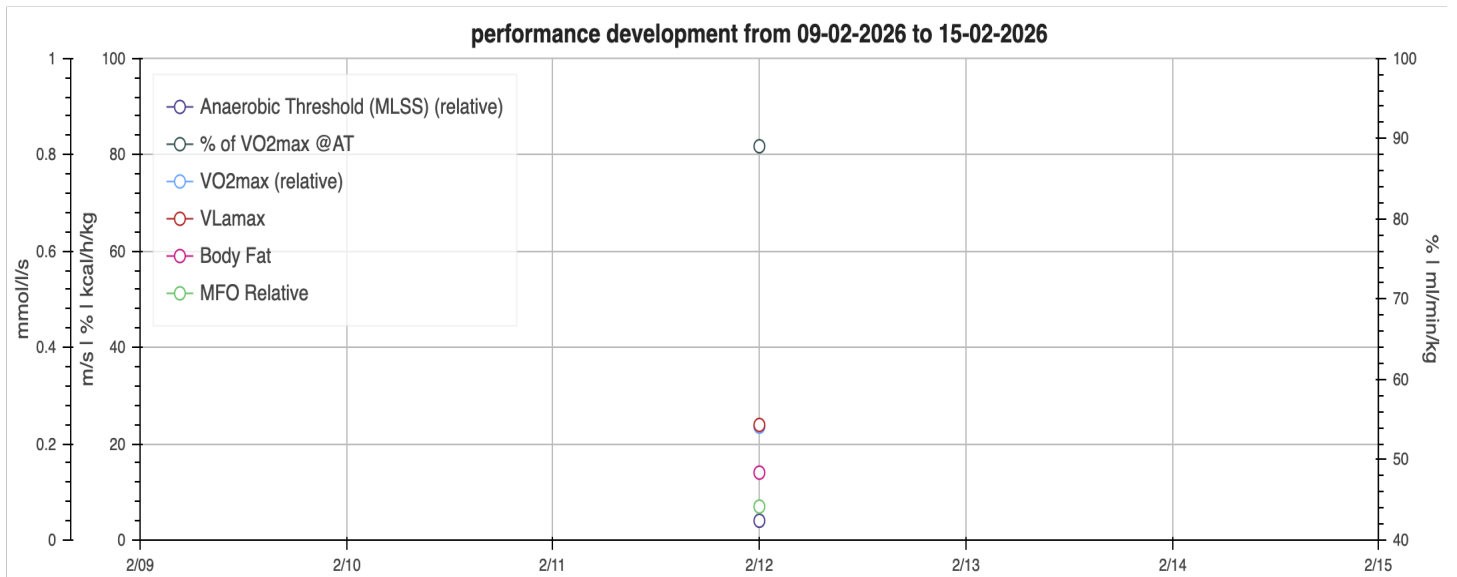
# Load Characteristics

Work only related steady state characteristics of key physiological metrics



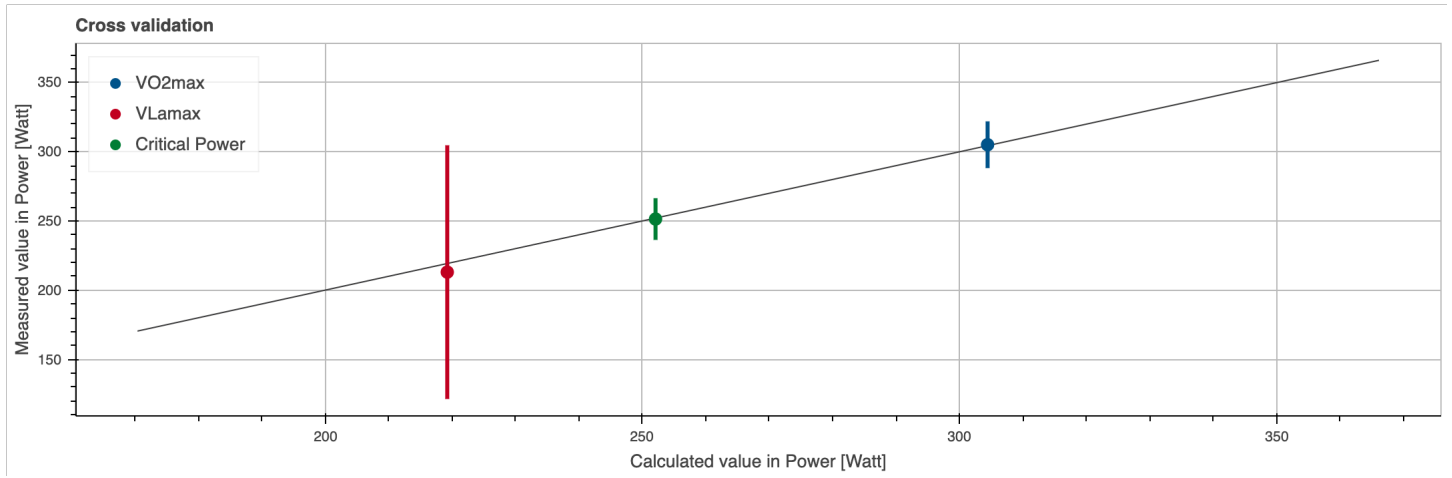
Związek między zapotrzebowaniem na tlen (ciemnoniebieski) a intensywnością ćwiczeń (szybkość lub moc) jest wskaźnikiem ekonomii lub wydajności. Im niższe zapotrzebowanie na tlen – czytaj energię – dla danej intensywności, tym lepiej. Jasnoniebieska krzywa pokazuje rzeczywiste pobieranie tlenu ( $VO_2$ ) 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 Speed	Duration	Additional Value
Power Duration	4.81m/s	213	
Power Duration	4.57m/s	400	
Power Duration	5.72m/s	25	None
Power Duration	6.13m/s	25	None

### Weighted Regression

$VLa_{max}$	$VO_{2max}$	Anaerobic Threshold
1	1	1

Wyniki z testów.

# Training Zones

Zone	Code	Lower		Upper		Target		Physiological Conditions				
Recovery	rec	Pace <b>08:09</b> [min:sec/ km]	Pace <b>13:07</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>06:57</b> [min:sec/ km]	Pace <b>11:11</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>07:27</b> [min:sec/ km]	Pace <b>12:00</b> [min:sec/ mile]	Total Energy <b>639</b> [kcal/h]	Fat <b>74</b> [%]	Fat <b>50</b> [g/h]	Carbohydrates <b>26</b> [%]	Carbohydrates <b>40</b> [g/h]
Base	bas	Pace <b>06:02</b> [min:sec/ km]	Pace <b>09:43</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>05:26</b> [min:sec/ km]	Pace <b>08:45</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>05:42</b> [min:sec/ km]	Pace <b>09:10</b> [min:sec/ mile]	Fat <b>62</b> [%]	Fat <b>51</b> [g/h]	Carbohydrates <b>38</b> [%]	Carbohydrates <b>70</b> [g/h]	
medio	med	Pace <b>05:14</b> [min:sec/ km]	Pace <b>08:25</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>04:36</b> [min:sec/ km]	Pace <b>07:25</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>04:53</b> [min:sec/ km]	Pace <b>07:52</b> [min:sec/ mile]	VO2max <b>72</b> [%]	Total Energy <b>874</b> [kcal/h]	Carbohydrates <b>114</b> [g/h]		
FatMax	Fat	Pace <b>06:49</b> [min:sec/ km]	Pace <b>10:59</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>05:42</b> [min:sec/ km]	Pace <b>09:10</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>06:12</b> [min:sec/ km]	Pace <b>09:59</b> [min:sec/ mile]	Total Energy <b>727</b> [kcal/h]	Fat <b>67</b> [%]	Fat <b>52</b> [g/h]	Carbohydrates <b>33</b> [%]	Carbohydrates <b>57</b> [g/h]
Anaerobic Threshold	AT	Pace <b>04:27</b> [min:sec/ km]	Pace <b>07:10</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>03:54</b> [min:sec/ km]	Pace <b>06:17</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>04:09</b> [min:sec/ km]	Pace <b>06:41</b> [min:sec/ mile]	VO2max <b>82</b> [%]	Carbohydrates <b>236</b> [g/h]	AT <b>100</b> [%]	Energy con aerobic <b>92.1</b> [%]	Energy con anaerobic <b>7.9</b> [%]
Aerobic Maximum	AeM	Pace <b>03:44</b> [min:sec/ km]	Pace <b>06:00</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>03:26</b> [min:sec/ km]	Pace <b>05:32</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>03:35</b> [min:sec/ km]	Pace <b>05:46</b> [min:sec/ mile]	VLamax <b>22</b> [%]	Lactate acc. rate <b>1.6</b> [mmol/l/min]	Energy con aerobic <b>85.2</b> [%]	Energy con anaerobic <b>14.8</b> [%]	
High anaerobic	Ana	Pace <b>03:18</b> [min:sec/ km]	Pace <b>05:19</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>02:54</b> [min:sec/ km]	Pace <b>04:40</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>03:05</b> [min:sec/ km]	Pace <b>04:58</b> [min:sec/ mile]	VO2max <b>95</b> [%]	Lactate acc. rate <b>4.9</b> [mmol/l/min]	Energy con aerobic <b>74.7</b> [%]	Energy con anaerobic <b>25.3</b> [%]	
Lactate Shuttling	LaS	Pace <b>06:12</b> [min:sec/ km]	Pace <b>09:59</b> [min:sec/ mile]	Pace <b>03:49</b> [min:sec/ km]	Pace <b>06:09</b> [min:sec/ mile]							