

## Tréninková Tour – soubor pro evidování jednotlivých jízd

Pro ty, kteří již okusili, nebo okusí kouzlo vícenásobných tréninků na tratích etap TT, je tu soubor pro přehledné zaznamenávání údajů. Vychází ze zkušeností a připomínek jezdců, kteří v minulých ročnících TT podrobně zaznamenávali své výkony. Pro každou etapu je připraven prostor pro pět jízd, u kterých lze zaznamenat až osm mezičasů. Nedílnou součástí cyklistických tréninků jsou i monitory tepové frekvence (tepáky), jejichž hodnoty lze do tabulky rovněž zaznamenávat. Pro použití v Tréninkové Tour jsou optimální monitory tepové frekvence umožňující zaznamenávat mezičasy a průměrnou tepovou frekvenci v nich.



KPO pro TT doporučuje:  
**Sigma Onyx Fit**  
z nové řady  
monitorů tepové frekvence  
s digitálním přenosem

tepová frekvence na aerobním prahu      tepová frekvence na anaerobním prahu      orientační časový údaj trvání jízdy z bydliště na start TT (BS) a trvání jízdy z bydliště + TT + cesta zpět (BB)

načítané mezičasy - hodí se při dalším tréninku na stejné trati      maximální TF dosažená při jízdě

popis výrazných prvků sloužících jako konce úseků (komentář buňky)

modrou barvou se automaticky označují nejlepší dosažené časy v úseku i celkové časy

v úsecích se políčka průměrné TF automaticky barví podle zadanych prahů TF

grafy průměrné TF v jednotlivých úsecích

název etapy      poznámky k jednotlivým pokusům      příklad zadání času při měření bez mezičasů

obvyklé využití mezičasů při dalším pokusu (načítané mezičasy)

typické umístění „notiček“

příklad využití mezičasů při dalším pokusu (mezičasy + načítané mezičasy)

Tabulka slouží k zaznamenávání základních údajů o etapě, resp. o okolnostech ovlivňujících výkon a k zaznamenání dosažených výkonů z jednotlivých pokusů.

- v tabulce se vyplňují pouze bílá políčka.
- čas se zadává ve formátu **minuty:sekundy**

Některé údaje slouží více než pro aktuální ročník spíše pro připomenutí okolností a plánování pokusů v následujícím ročníku (např. údaje BS, BB) a také proto je vhodné si u mezičasů v komentáři buňky popsat konkrétní stabilní prvky označující jednotlivé úseky. Mezi nejčastěji využívané patří samozřejmě cedule označující začátky a konce obcí.

**Osvědčilo se:** Dohodněte se na stejném dělení úseků s dalšími jezdci. Porovnání časů v úsecích je zajímavější než jen srovnání času ve výsledkové listině.

Potřebujete jinou tabulku? Víc údajů? Jiné zpracování údajů? Pište na:  
**tt@kpo.cz** aktuální informace o TT vždy na: **www.kpo.cz**