



**CZECH
CYCLING
ACADEMY**

Czech Cycling Academy

TALENT TEST

Instrukce k provedení testu

Tady najdeš všechno, co potřebuješ vědět k provedení CCA Talent Testu. Pojdme na to!

CO TEST MĚŘÍ

Czech Cycling Academy Talent Test měří tvůj výkonnostní potenciál ve třech oblastech:

- **Maximální výkon (5 sekund)** - tvá explozivní síla (peak power)
- **Anaerobní kapacita (30 sekund)** - schopnost udržet vysoký výkon (sprint) bez kyslíku
- **Aerobní výkon (5 minut)** - tvůj vrchařský potenciál a $VO_2\text{max}$

Celková doba: max. 45 minut (včetně zahřátí a vyjetí)

CO POTŘEBUJEŠ

Povinné:

- **Kolo s kalibrovaným wattmetrem nebo chytrý trenažér nebo ergometr**
- **Možnost uložit data jako .fit soubor** (export z Garmin, Wahoo, Zwift...)

Kde test vykonat:

- **Venku na silnici:** najdi si silnici, která je bezpečná, rovná, bez zatáček a křižovatek. Potřebuješ úsek, kde můžeš jet naplno bez přerušení, zhruba 4 km dlouhý.
- **Doma na chytrém trenažeru** (např. Tacx Neo 2T)

TECHNICKÁ POZNÁMKA: Pokud používáš trenažér, **NENASTAVUJ režim ERG**. Musíš mít možnost dát maximum a ERG režim by ti to nedovolil!

KDY TEST ABSOLVOVAT?

Ideálně když jsi odpočínutý/á a hlavně zdravý/á. Neděj test hned druhý den po těžkém závodě nebo tréninku. Chceš, aby výsledky ukázaly tvůj skutečný potenciál, ne jak jsi unavený/á.

Doporučení:

- Alespoň 1 den odpočinku před testem
- Sněz lehké jídlo 2-3 hodiny před testem
- Dopln tekutiny, ale nepřejídej se
- Jdi na test s pozitivním nastavením – máš to v sobě!

UPOZORNĚNÍ: Před absolvováním testu se prosím ujisti, že jsi zdravý/á a schopný/á fyzické zátěže. Pokud máš jakékoli zdravotní problémy, nejsi si jistý/á, nebo se necítíš dobře, poraď se nejdříve s lékařem. Talent Test poskytuje informace o sportovním potenciálu, ne o zdravotním stavu.

PRŮVODCE TESTEM

První fáze před testem: ROZJETÍ – 15 MINUT

Čas	Co dělat
0-5 min	Klidný start v zóně 1/ zóně 2 (50-65 % FTP) - tohle má být velmi lehké
5-8 min	zóna 2 / zóna 3 (65-80 % FTP) - odteď lehce svižně
8-12 min	Postupně přidávej každou minutu, na konci ~95 % FTP
12-13 min	Zpět do zóny 2
13-15 min	2x sprint 6 sekund (~80 %, ne naplno!), mezi nimi 54 sekund odpočinek

→ Pak 1 minuta odpočinek zcela v klidu

Po zahřátí přichází na řadu samotný test:

Pro vykonání testu použij třeba svůj chytrý cyklopočítač (např. Garmin nebo Wahoo) nebo jiné zařízení, co ti umožní zaznamenat tvůj výkon.

Test si můžeš sám nahrát do svého zařízení tak, aby tě cyklopočítač naváděl. Nebo zapni klasickou jízdu, jako to děláš na každém tréninku, test si zapamatuj nebo zapiš bokem a jednotlivé části si měř sám.

Nám pomůže, když budeš mezi jednotlivými testy mačkat „lap“ (tlačítko okruhu), trošku nám to usnadní práci s výsledky.

Jdeme na to!

První test: 5 SEKUND ALL OUT

- Lehce si roztoč nohy, nastav správný převod.
- **5 sekund sprint NAPLNO! Jdi do toho od první sekundy.**
- Po testu 5 minut lehké vyjetí v zóně 1.

Druhý test: 30 SEKUND ALL OUT

- **Ted' do toho jdi s maximálním úsilím na 30 sekund.**
- Začni rychle, snaž se udržet co nejvyšší průměrný výkon.
- Bude to bolet, ale je to jen 30 sekund, máš to v sobě!
- Po testu 8 minut lehké vyjetí v zóně 1.

Třetí test: 5 MINUT ALL OUT

- **Posledním testem je 5 minut maximálního úsilí, snaž se o co nejvyšší průměrné watt.**
- Najdi rytmus, který dokážeš udržet. Nezačínej ani nekonči sprintem, jde o stálý výkon - rozvrhni si energii na celých 5 minut testu.
- V poslední minutě do toho dej všechno!
- Po testu 5 minut lehké vyjetí v zóně 1
- **Máš hotovo! 😎**

ODESLÁNÍ VÝSLEDKŮ

1. Zkontroluj data

- Máš zaznamenané wattly, kadenci a tepovou frekvenci?
- Data jsou uložena jako **.fit soubor**?

2. Zaslání výsledků

Výsledky exportované do .fit formátu nám odešli přes webový formulář: <https://www.czechcyclingacademy.com/talent-development/talent-pool>

Abychom mohli následně více sledovat tvůj vývoj, přidej si nás také v TrainingPeaks pod touto adresou: training@czechcyclingacademy.com

3. Co bude dál?

Po vyhodnocení ti pošleme report s tvými výsledky.

Když překonáš naše interní benchmarky, postupuješ: Ozveme se ti a pozveme tě do dalšího kola výběrového procesu CCA NextGen. Těšíme se na tebe!

Když tentokrát nepostoupíš: To vůbec nevadí! Automaticky se staneš součástí Czech Cycling Academy Talent Pool, což znamená:

- Získáš přístup k TrainingPeaks účtu a vzdělávacímu obsahu
- Budeme sledovat tvůj vývoj
- Můžeš test zopakovat, až budeš připravený/á
- Zůstáváš v našem hledáčku, protože talent se neprojeví u všech ve stejnou dobu!

Obě cesty vedou vpřed. Talent Test je začátek, ne konec!

BEZPEČNOST

Kdykoliv se necítíš dobře (závrať, bolest na hrudi, silná únava) → OKAMŽITĚ ZASTAV

Tvoje zdraví je důležitější než vykonání testu.

KONTAKT

Máš otázky? Klidně se na nás obrať!

e-mail: info@czechcyclingacademy.com

Těšíme se na tvoje výsledky!

Hrajte o 20 elektrokol v hodnotě 90 000 Kč

Stačí zanechat kontakt a souhlasit s nezávaznou kalkulací elektřiny nebo plynu.

NAVÍC SLEVA
2 000 Kč
NA ENERGIE



S MND
TO JDE



MND

CHCI SOUTĚŽIT



www.mnd.cz/cca

ČASTO KLADENÉ OTÁZKY

Můžu test opakovat?

Ano! Talent Pool tě sleduje dlouhodobě. Pokud se zlepšíš, můžeš test zkusit znovu.

Co když se mi test nepovede?

Nestane se nic! Talent Test není jediná šance. Můžeš ho zkusit znovu, když budeš připravený/á.

Musím být člen nějakého klubu?

Ne, test může absolvovat kdokoliv ve věku 12-21 let, kdo se věnuje cyklistice nebo jinému sportu.

Co když nemám wattmetr?

Můžeš test absolvovat na chytrém trenažéru. Pokud ani jedno nemáš, kontaktuj nás a najdeme řešení!

Kdy dostanu výsledky?

Po odeslání dat dostaneš standardizovaný report s výsledky. Načasování závisí na počtu přihlášených, ale snažíme se to vyřídit co nejrychleji.

Co když se během testu necítím dobře?

OKAMŽITĚ test ukonči! Tvoje zdraví je na prvním místě. Test můžeš zkusit jindy.