

Protokol testu jednorázového maxima 1RM

1. Testování 1RM

Metoda, která je primárně určena pro sportovce, kteří mají dostatečné zkušenosti se silovým tréninkem, jsou hodnoceni jako středně pokročilí nebo pokročilí a mají dostatečnou zkušenost s technikou jednotlivých cviků, které jsou testovány.

2. Odhad 1RM

Pokud nelze použít stanovení 1RM z důvodu nedostatečné připravenosti sportovce, může být vhodnou náhradní možností testování s 10RM (poté lze vypočítat nebo odhadnout 1RM). Protokol pro 10RM je podobný tomu pro test 1RM, ovšem každá série vyžaduje 10 opakování namísto jednoho.

Protokol testu 1RM/10RM

1. série na rozcvičení s lehkým odporem, při kterém lehce zvládne 5 až 10 opakování
 - odpočinek 1 min.

2. předpracovní série, se kterou sportovec zvládne provést tři až pět opakování
 - odpočinek 2 min.

3. odhadněte konzervativní zátěž blížící se maximu, se kterou sportovec zvládne dvě až tři opakování přidáním:
 - 4-9 kg nebo mezi 5% a 10% pro cviky na horní část těla nebo,
 - 14-18 kg nebo mezi 10% a 20% pro cviky na dolní část těla.
 - odpočinek 2 až 4 min.

4. zvyšte zátěž o:
 - 4-9 kg nebo mezi 5% a 10% pro cviky na horní část těla nebo,
 - 14-18 kg nebo mezi 10% a 20% pro cviky na dolní část těla.
 - odpočinek 2 až 4 min.

5. nechte sportovce pokusit se o 1RM.
 - jestliže byl sportovec úspěšný, následuje odpočinek po dobu 2 až 4 minut a následně zvýšení zátěže
 - jestliže sportovec neuspěl, následuje odpočinek po dobu 2 až 4 minut a pak snížení zátěže.

Dokud sportovec nebude schopen provést jedno opakování za uplatnění řádné techniky cviku, pokračujte ve zvyšování nebo snižování zátěže. Ideálně se 1RM sportovce změří v rámci tří až pěti testovacích sérií.