

Obsah

Obsah	3
Úvod	4
Terminologie pro trénink síly	5
Druhy silové vytrvalosti	6
Metabolická a nervosvalová adaptace	9
Sarkoplasmatická a myofibrilární hypertrofie	10
Výhody vzpírnických cviků pro LH	11
Dýchání	12
Výběr cviku	13
Principy silového tréninku	15
Nastavování ozvělní zářezě	19
Rozložení tréninků v týdnu	20
Filosofie silového tréninku	21
Kruhový trénink	24
Spolupráce s fyzioterapeutem	25
Rotčivky přes silový tréninkem	26
Dřep test na jedné noze	27

30s dřep test	28
Rozpisy tréninku síly	29
Jak číst tréninkový protokol	30
Mladší dorost	31
Letní příprava mladší dorost	32
Mladší dorost před soutěžní období	37
Mladší dorost sezóna	41
Starší dorost	43
Starší dorost přípravné období	44
Starší dorost před soutěžní období	49
Starší dorost sezóna	52
Juniorská kategorie	54
Juniorská kategorie přípravné období	55
Juniorská kategorie před soutěžní období	60
Juniorská kategorie sezóna	63
Vlivy pro postopu silového tréninku a regenerace	65
Použitá literatura	78