

OBSAH

1. Sportovní trénink (M. Lehnert) /5
 2. Sportovní výkon (J. Novosad, F. Neuls) /8
 3. Složky sportovního tréninku (M. Lehnert) /15
 4. Bioenergetické základy tréninkového procesu (M. Lehnert) /25
 5. Adaptace na tréninkové zatížení (J. Novosad, F. Neuls) /30
 6. Zotavení (M. Lehnert, F. Neuls) /36
 7. Přetrénování (J. Novosad) /39
 8. Prostředky sportovního tréninku (J. Novosad) /42
 9. Metody sportovního tréninku (J. Novosad) /45
 10. Tréninková jednotka (M. Lehnert) /53
 11. Periodizace tréninkového procesu (J. Novosad) /58
 12. Zásady sportovního tréninku (M. Lehnert, F. Neuls) /63
 13. Plánování, evidence a vyhodnocování tréninku (J. Novosad) /71
 14. Sportovní soutěže (J. Novosad) /77
 15. Sportovní trénink dětí (M. Lehnert) /82
- Použitá literatura /88