

▶ Úvod	7
▶ Cyklistika	8
▶ Rekreativní, hobíci a profesionálové	10
▶ Technika jízdy	13
Cyklistický posed	13
Správný posed za jízdy	14
Kulaté šlapání, neboli točení	17
Nácvik techniky jízdy	18
Rytmus jízdy	20
Silový a frekvenční projev stylu jízdy	21
Trénink rytmu a frekvence	21
▶ Fyziologie	23
Charakteristika cyklistiky z hlediska fyziologie	23
Metabolizmus	24
Energie a práce svalů	25
Funkční parametry	30
Tepová – srdeční frekvence	30
Hodnoty testu W 170	34
Kyslíková spotřeba VO_2	34
Laboratorní testy – biochemická vyšetření krve	37
Testy funkčních předpokladů	38
▶ Teorie tréninku	44
Tréninkové prostředky	45
Plánování a sledování tréninku	49
▶ Trénink hobíků	55
Sportovní forma	55
Frekvence – četnost zatěžování	55
Objem	56
Intenzita	56
Skladba tréninku a tréninková období	57
Wellness forma tréninku	61
Hobík-maximalista	64
Tréninkové metody v cyklistice	65



Tréninková jednotka	68
Roční tréninkový cyklus	69
Vybrané tréninkové postupy	74
Objemový trénink	74
Rychlostní trénink	74
Vyladovací trénink	75
Vysokohorský trénink	75
Záznam tréninku – sportestery	76
▶ Doplnkové sporty a tréninkové prostředky	82
Doplnkové sporty	82
Trenažéry	82
Posilování – silový trénink	84
▶ Odpočinek a regenerace	91
Regenerace	91
Strečink	93
Ostatní regenerační prostředky	99
▶ Výživa a doplňky stravy	101
Racionální strava	101
Základní živiny – cukry, tuky, bílkoviny	102
Doporučený výběr sortimentu potravin pro jednotlivá jídla	105
Pitný režim	106
Doplňky stravy	108
Dopink	111
Hypoglykemie a praktické rady	112
▶ Údržba jízdního kola	115
▶ Literatura a internetové zdroje	118