

---

## Obsah

Předmluva	— — — — —	5
Úvodem	— — — — —	7

### BĚHY NA STŘEDNÍ A DLOUHÉ TRATĚ

(Jan Kervitcer)

Běžecské začátky	— — — — —	9
Etapy běžecského tréninku	— — — — —	9
Kdy začít běhat	— — — — —	11
Běžecské předpoklady	— — — — —	13
Rady začátečníkům	— — — — —	14
Úloha trenéra v běžecských začátcích	— — — — —	15
Kde běhat	— — — — —	15
Jak se správně oblékat	— — — — —	16
Technika běhu	— — — — —	17
Šlapavý a švihový způsob běhu	— — — — —	18
Metodika nácviku techniky běhu	— — — — —	20
Překážkový běh	— — — — —	23
Metodika nácviku techniky překážkového běhu	— — — — —	26
Popis kinogramů	— — — — —	27
Dýchání při běhu	— — — — —	29
Trénink	— — — — —	29
Skladba tréninku	— — — — —	29
Zásady vedení běžecského tréninku	— — — — —	32
Metody běžecského tréninku	— — — — —	33
Metodika rozvoje základních a speciálních pohybových schopností	— — — — —	39
Tréninková jednotka	— — — — —	50
Plánování, evidence a vyhodnocování tréninku	— — — — —	53
Konkrétní náplň tréninkových plánů	— — — — —	59
Příklady týdenních tréninkových plánů v jednotlivých obdobích přípravy	— — — — —	69
Kontrolní testy trénovanosti	— — — — —	94

SPORTOVNÍ CHŮZE	-- -- -- -- --	96
<i>(Karel Bláha)</i>		
Chodecké začátky	-- -- -- -- --	96
Rozvoj základních pohybových schopností	-- -- --	97
Technika sportovní chůze	-- -- -- -- --	100
Popis kinogramu	-- -- -- -- --	102
Trénink	-- -- -- -- --	103
Složky chodeckého tréninku	-- -- -- -- --	103
Výkonnostní vývoj	-- -- -- -- --	106
Obecné zásady stavby tréninku	-- -- -- -- --	108
Metodika rozvoje základních a speciálních pohybových schopností	-- -- -- -- --	111
Metody chodeckého tréninku	-- -- -- -- --	114
Plánování tréninku	-- -- -- -- --	117
Příklady týdenních tréninkových plánů	-- -- -- -- --	117
Literatura	-- -- -- -- --	123