

## OBSAH

<b>CHODECKÝ SPORT — SPORT PRO KAŽDÉHO . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>TECHNIKA A METODIKA SPORTOVNÍ CHŮZE . . . . .</b>	<b>4</b>
Jak se naučíme správné technice sportovní chůze . . . . .	4
Některé technické chyby, jejich následky a odstraňování .	6
<b>O SYSTÉMU TRÉNINKU SPORTOVNÍ CHŮZE . . . . .</b>	<b>12</b>
Trénink dorostence začátečníka . . . . .	12
Jednotný tréninkový systém sportovní chůze na 20 km . .	21
Nejdelší chodecký závod — 50 km . . . . .	27
<b>NĚKOLIK RAD MLADÝM CHODCŮM . . . . .</b>	<b>30</b>