

# OBSAH

<b>PŘES PŘEKÁŽKY K CÍLI . . . . .</b>	<b>3</b>
<b>TECHNIKA PŘEKÁŽKOVÝCH BĚHŮ . . . . .</b>	<b>4</b>
Běh na 110 m překážek . . . . .	5
Technika přeběhu překážky . . . . .	7
Ostatní prvky překážkové techniky . . . . .	12
Technika přeběhu nižších překážek . . . . .	14
Běh na 200 m překážek . . . . .	15
Běh na 400 m překážek . . . . .	16
Běh na 80 m překážek . . . . .	18
<b>TRÉNINK PŘEKÁŽKOVÝCH BĚHŮ . . . . .</b>	<b>19</b>
Jaký má být překážkář . . . . .	19
Kdy začít s překážkami . . . . .	20
Speciální překážkářská průpravná cvičení . . . . .	21
Cvičení zaměřená na rozvoj sprinterské rychlosti . . . . .	21
Cvičení zaměřená na zdokonalení techniky přeběhu překážky . . . . .	21
Cvičení zaměřená na zvyšování ohebnosti . . . . .	23
Cvičení zaměřená na rozvoj síly . . . . .	24
Ostatní tréninkové prostředky . . . . .	26
Rychlostní úseky . . . . .	26
Tempové úseky . . . . .	27
Překážkové úseky . . . . .	27
Posilování překážkáře . . . . .	28
Doplňková cvičení . . . . .	29
Trénink překážkáře v jednotlivých obdobích . . . . .	29
Zvláštností tréninku mládeže . . . . .	32
Z tréninkového deníku . . . . .	32
<b>NÁCVIK PŘEKÁŽKOVÉ TECHNIKY . . . . .</b>	<b>36</b>
<b>STRUČNĚ O PRAVIDLECH . . . . .</b>	<b>41</b>