

4 Předmluva

Základy tréninku

7 Co je trénink?

8 Co je kondice?

9 Výkonnostní složky v horách

Kondice a koordinace 10

11 Sportovně-biologické základy

Energetická látková přeměna 11 – Způsoby svalové práce 15

16 Tréninkové přizpůsobení

Tréninkem podmíněné přizpůsobení u vytrvalostního a silového zatížení 19 – Přizpůsobení se výškovému zatížení 21 – Přizpůsobení se tepelnému zatížení (tepelná aklimatizace) 23

23 Biomechanické základy činnosti svalů

26 Tréninkové metody

Provádění a metody vytrvalostního tréninku 27 –

Provádění a metody silového tréninku 30 –

Provádění a metody tréninku pohyblivosti 31 –

Provádění a metody koordinačního tréninku 32

33 Uspořádání kondičního tréninku



Kondiční trénink v teorii a praxi

35 Předpoklady a vybavení

Sportovní oblečení 35 – Tréninkové prostředky 35 – Lokality 36

37 Tvorba tréninkové jednotky

Uspořádání zátěže 38 – Sestavení cviků 38 –

Tréninkové plány 39

Tělesné oblasti

Rozdělení 40 – Funkce 40



- 43 Silový trénink
Druhy cviků 43 – Návrhy cviků 45
- 62 Trénink pohyblivosti
Druhy cviků 62 – Návrhy cviků 62
- 68 Vytrvalostní trénink
Návrhy cviků 69
- 75 Koordinační trénink
Návrhy cviků 76
- 78 Alternativní možnosti tréninku

Doplňující tipy

- 81 Řízení zdrojů sil
Regenerace 81 – Rozložení zátěže 81
- 83 Výživa a stravování
Spotřeba energie (základní a pracovní objem) 84 – Obsah látek ve výživě 84 – Jídlo a pití 86 – Výživa přizpůsobená potřebě 88
- 89 Cesta a taktika
Před túrou 89 – Během cesty 90 – Po túře 90
- 91 Vnější podmínky
Nadmořská výška a počasí 91 – Oblečení a výbava 92 – Duševní stav 92



Dodatek

Literatura 94 – Rejstřík 95 – O autorech 96

