

Obsah

TECHNIKA, CVIČENÍ A SADY

Kapitola 1	Tréningové systémy	7
	Pohled na různé typy tréninku, jak individualizovat intenzitu v rámci pěti tréninkových zón: aerobní zóna, anaerobní práh, rychlostní vytrvalost, anaerobní zóna, sprint	
Kapitola 2	Sady srovnávacích testů (Benchmark)	19
	Dvanáct sad testů a testování vývoje, které lze použít pro hodnocení daných typů tréninku, úpravu mechaniky záběru nebo plánování tréninkových časů	
Kapitola 3	Cvičení na zvyšování výkonu	51
	Důvody, proč rozvíjet efektivitu záběru všech soutěžních způsobů a jak jsou cvičení propojena se zlepšováním záběrů	
Kapitola 4	Motýlek	55
	Šest cvičení pro zlepšení motýlkového záběru s důrazem na časování, dýchání a rozvoj kopů	
Kapitola 5	Znak	65
	Dvanáct cvičení pro trénink znaku s důrazem na rotaci trupu a včasné použití síly na začátku záběru	
Kapitola 6	Prsa	75
	Dvanáct cvičení pro trénink kopů nohama a rotace holení a kotníků, které jsou zásadní pro správnou techniku prsařského záběru.	
Kapitola 7	Kraul	85
	Tréning zaměřený na rozvoj a rovnoměrnost techniky kraulu s důrazem na rotaci	
Kapitola 8	Polohový závod	97
	Cvičení, tipy pro plánování a specifické sady pro rozvoj trénovanosti, zlepšení polohového závodu a změny způsobů během závodu	
Kapitola 9	Pádlování	111
	Cvičení pádlování pro všechny způsoby, zlepšení celkové tělesné síly a citu pro vodu	
Kapitola 10	Starty, obrátky, dohmaty, štafetové předávky	119
	Cvičení, kontrolní seznamy pro starty, obrátky a dohmaty všech způsobů, podněty k štafetovým závodům	
Kapitola 11	Tréning nohou a záběrů pažemi	139
	Přes padesát příkladů sad tréninku kopů nohama a záběrů pažemi, vytrvalostní, kvalitativní a rychlostní trénink	