

O B S A H

I. Charakteristika vzpírání	8
II. Úkoly a organisace práce ve vzpěračských oddílech	9
III. Plánování výcviku	13
Výcvikový plán vzpěračského oddílu	14
Diagram přípravy k splnění podmínek soutěže GTO (I. a II. stupně)	16
IV. Učební látka	17
Teorie	17
Praxe	23
V. Metodické pokyny pro organizaci, obsah a provádění cvičení	43
Treningová období	43
Sestava a obsah cvičení	46
VI. O přípravě k splnění podmínek soutěže GTO	65
VII. Význam závodění	67
VIII. Cvičební prostory a jejich zařízení	68
Literatura	71