

# Obsah

Úvod .....	11
<b>Část I Základy .....</b>	<b>13</b>
<b>1 Monitorování srdeční frekvence pro maximální výkonnost.....</b>	<b>14</b>
Čtyři složky zdatnosti.....	14
Osobní předpoklady.....	17
Stupnice subjektivně vnímané námahy .....	18
Co všechno srdeční frekvence ukazuje.....	18
Srdeční frekvence .....	19
Vztah mezi intenzitou, srdeční frekvencí a spotřebou kyslíku .....	20
Závislost energetického výdeje na srdeční frekvenci a $VO_2$ .....	26
<b>2 Vyhodnocování a úprava tréninkových pásem .....</b>	<b>28</b>
Hodnoty srdeční frekvence: fakta a mýty .....	28
Určení maximální srdeční frekvence .....	30
Výpočet plánované srdeční frekvence a určení tréninkových pásem .....	31
Kontrola hodnot vyhodnocením vlastních pocitů.....	34
Faktory ovlivňující klidovou a cvičební srdeční frekvenci.....	35
Vyhodnocování a korekce tréninkových pásem.....	39
<b>3 Jak sporttester nejlépe využít .....</b>	<b>40</b>
Kontrola hodnot .....	40
Možné technické obtíže .....	41
Nové technologie .....	43
<b>Část II Trénink.....</b>	<b>45</b>
<b>4 Další faktory ovlivňující rozvoj sportovně specifické zdatnosti .....</b>	<b>46</b>
Jaké jsou způsoby produkce energie?.....	46
Nároky na zdatnost v různých sportech .....	49
Monitorování srdeční frekvence v různých energetických systémech .....	50
<b>5 Rozvoj aerobní vytrvalosti .....</b>	<b>52</b>
Fyziologické adaptace na vytrvalostní trénink.....	52
Rozvoj základní vytrvalosti.....	54
Tréninkové metody pro rozvoj základní vytrvalosti .....	55
Délka tréninkové jednotky zaměřené na rozvoj základní vytrvalosti.....	57
Ukázka tréninkového schématu pro rozvoj základní vytrvalosti.....	57
Přechod ke zvyšování vytrvalosti .....	58
Ukázka tréninkového schématu pro rozvoj vytrvalosti.....	59
Udržování aerobní vytrvalosti .....	61
<b>6 Zvyšování anaerobního prahu.....</b>	<b>62</b>
Fyziologické adaptace při rozvoji tempové vytrvalosti (trénink v oblasti ANP) .....	62
Rozvoj tempové vytrvalosti.....	63
Hlavní přínos tréninku v oblasti anaerobního prahu.....	65

Přechod k tréninku tempové vytrvalosti .....	65
Tréninkové metody pro rozvoj tempové vytrvalosti.....	66
Příklad tréninkového plánu pro rozvoj tempové vytrvalosti .....	67
Fyziologické adaptace na trénink speciální vytrvalosti.....	69
Rozvoj speciální vytrvalosti.....	69
Přechod k tréninku speciální vytrvalosti .....	70
Tréninkové metody pro rozvoj speciální vytrvalosti.....	70
Příklad tréninkového plánu pro rozvoj speciální vytrvalosti .....	73
<b>7 Rozvoj rychlostní vytrvalosti a maximální rychlosti .....</b>	<b>75</b>
Fyziologické adaptace při tréninku rychlostní vytrvalosti a rychlosti.....	77
Rozvoj rychlostní vytrvalosti a maximální rychlosti.....	78
Přechod k tréninku rychlostní vytrvalosti a rychlosti .....	80
Tréninkové metody rozvíjející rychlostní vytrvalost a rychlost.....	80
Kdy začít s intervalovým tréninkem nebo s tréninkem SCVI .....	85
Ukázka tréninku pro rozvoj rychlostní vytrvalosti a rychlosti.....	85
Zotavení mezi tréninky s vysokou intenzitou zatížení .....	86
<b>Část III Tréninkové programy .....</b>	<b>89</b>
<b>8 Tvorba účinného tréninkového programu.....</b>	<b>90</b>
Faktory, které mají vliv na sestavování tréninkového programu .....	91
Periodizace .....	93
Princip progresivního zatěžování .....	93
Sledování zlepšení a zotavení.....	94
Sestavování tréninkového programu.....	97
<b>9 Chůze.....</b>	<b>99</b>
Hodnocení aktuální úrovně zdatnosti.....	99
Určení maximální srdeční frekvence při chůzi .....	101
Stanovení tréninkových pásem.....	102
Výběr tréninkového programu .....	102
Jak pokračovat dál.....	106
<b>10 Rekreační a výkonnostní běh .....</b>	<b>107</b>
Hodnocení aktuální úrovně zdatnosti.....	109
Stanovení běžecké maximální srdeční frekvence .....	110
Stanovení běžeckého anaerobního prahu.....	111
Stanovení tréninkových pásem.....	112
Výběr tréninkového programu .....	112
Jak pokračovat dál.....	122
<b>11 Jízda na kole.....</b>	<b>123</b>
Hodnocení aktuální úrovně zdatnosti.....	125
Stanovení tréninkových pásem.....	126
Výběr tréninkového programu .....	127
Příprava na závod na 160 km.....	131
Jak pokračovat dál.....	132

<b>12 Plavání .....</b>	<b>133</b>
Hodnocení aktuální úrovně zdatnosti.....	134
Stanovení tréninkových pásem.....	134
Výběr tréninkového programu .....	135
Jak pokračovat dál.....	142
<b>13 Triatlon .....</b>	<b>143</b>
Stanovení tréninkových pásem.....	144
Výběr tréninkového programu .....	144
Jak pokračovat dál.....	152
<b>14 Veslování.....</b>	<b>153</b>
Hodnocení aktuální úrovně zdatnosti.....	154
Stanovení tréninkových pásem .....	155
Výběr tréninkového programu .....	155
Jak pokračovat dál.....	163
<b>15 Běh na lyžích.....</b>	<b>164</b>
Hodnocení aktuální úrovně zdatnosti.....	165
Stanovení tréninkových pásem.....	165
Výběr tréninkového programu .....	166
Jak pokračovat dál.....	169
<b>16 Týmové sporty .....</b>	<b>170</b>
Složky zdatnosti v týmových sportech.....	170
Určení maximální srdeční frekvence .....	171
Sledování srdeční frekvence a trénink v týmových sportech .....	171
<b>Rejstřík .....</b>	<b>177</b>