

Obsah

Úvod	7
Koordinace	8
Překážkové dráhy	8
Akrobatická cvičení	11
Cvičení na nářadí	13
Rovnovážná a balanční cvičení	17
Drobná cvičení s náčiním i bez něj	20
Rychlost	30
Běžecká abeceda	30
Běžecké štafety	31
Honičky	34
Frekvenční cvičení	36
Reakční cvičení	37
Hbitost (agility)	38
Síla	45
Posilovací cviky bez náčiní	45
Úpolová cvičení	50
Cvičení s plnými míči	52
Cvičení s malými činkami	55
Silově rovnovážná cvičení	56
Kruhový trénink	72
Vytrvalost	77
Fartlek	77
Intervalové metody	78
Příklady programů pro rozvoj vytrvalosti	79
Pohyblivost	80
Strečinková cvičení	80
Dynamická cvičení	86
Cvičení dvojic	91

Kompenzační cvičení	94
Statická protahovací cvičení	94
Algoritmická řada posilovacích metod	100
Závěr	105
Použitá literatura	106