

Obsah	2
Předmluva	4
Obecné principy silového tréninku	6
Stresová odpověď a obecný adaptační syndrom	9
Tréninková zátěž	11
Fyziologické základy silového tréninku	20
Periferní faktory	21
Centrální faktory	28
Fyziologická odezva při změnách odporu	33
Metoda opakovaných a submaximálních úsilí	35
Metoda maximálních úsilí	39
Metoda dynamických úsilí	40
Zátěžové parametry silového tréninku	41
Počet opakování (a velikost odporu)	41
Rychlost a tempo kontrakcí	56
Počet sérií	70
Interval odpočinku	78
Frekvence tréninků	84
Výběr cviku	90
Počet cviků	109
Pořadí cviku	113
Obměna cviku	118

KNIHOVNA FTK UP OLOMOUC
 přír. č. 3132023859
 sign. 10954

Cviky	121
Dolní končetiny	121
Kvadriceps	122
Hýžděové svaly	130
Abduktory a adduktory	134
Hamstringy	136
Lýtka	143
Záda	151
Hrudník	162
Ramena	170
Externí rotátory paže	177
Břišní svalstvo	182
Paže	190
Triceps	193
Biceps a brachialis	197
Svalstvo předloktí a ruky	202
Závěr	206
Reference	207