

OBSAH

ÚVOD	8
1. TRÉNINKOVÁ METODA	10
1.1 Co je to tréninková metoda nebo-li tréninkový princip?	10
1.2 Proč vzniklo tolik tréninkových metod?	10
1.3 Weiderovy tréninkové principy	11
1.4 Jaký je význam zařazování tréninkových metod do tréninku?	12
1.5 Hodí se každá tréninková metoda pro každého?	12
1.6 Je možné používat tréninkové metody bez ohledu na fázi přípravy?	13
1.7 Tréninková metoda a somatotypologie	13
2. ROZDĚLENÍ TRÉNINKOVÝCH METOD A JEJICH DRUHY	18
2.1 Podle množství hlediska	18
2.1.1 Princip jednoduchých sérií	18
2.1.2 Princip složitých sérií	19
2.1.2.1 Supersérie, trisérie	21
2.1.2.2 Supersety, trisety	22
2.1.2.3 Gigantická série a gigantický set	26
2.1.2.4 Princip pyramidy	26
2.2 Podle kvality pohybu	32
2.2.1 Princip striktních opakování	32
2.2.2 Princip izolace	32
2.2.3 Princip vrcholného smrštění	35
2.2.4 Princip vynucených opakování	37
2.2.5 Princip negativních opakování	41
2.2.6 Princip explozivních opakování	44
2.2.7 Princip neúplných opakování	46
2.2.8 Princip stálého napětí	49
2.2.9 Cheating	50

2.2.10	Izometrický trénink	51
2.2.11	Princip izo-tenze	53
2.3	<i>Podle modifikace v průběhu a mezi jednotlivými sériemi</i>	56
2.3.1	Princip přerušovaných sérií	56
2.3.2	Princip vložených sérií	57
2.3.3	Princip ubíraných vah	59
2.3.4	Princip předvyčerpání svalů	62
2.3.5	Princip přestávek během série	64
2.3.6	Princip kumulovaných opakování	65
2.3.7	Princip 1–10	67
2.3.8	Princip 1+1/4	67
2.3.9	Princip zastávek	69
2.3.10	Princip pálení	69
2.3.11	BIG 21	70
2.4	Podle krevní cirkulace	74
2.4.1	Systém překrvení	74
2.4.2	Sekvenční trénink	77
2.4.3	Kruhový trénink	78
2.5	<i>Podle tréninkové potřeby</i>	80
2.5.1	Princip přednosti	80
2.5.2	Princip specializace	83
2.5.3	Princip postupného zvyšování zátěže	84
2.5.4	Princip neustálé změny	86
2.5.5	Holistický trénink	89
2.5.6	Princip intuitivního (instinktivního) tréninku	90
2.6	<i>Méně tradiční a málo používané tréninkové metody</i>	94

TRÉNINKOVÉ METODY A PRINCIPY

2.7	<i>Principy Plus aneb vytvořte si vlastní tréninkovou metodu</i>	95
2.7.1	Heavy Duty	96
2.7.2	Trénink se silovým faktorem	99
2.7.3	K. M. systém	100
3.	DOPLŇUJÍCÍ POZNÁMKY	104
3.1	Úloha výživy a odpočinku při používání intenzifikačních technik	104
3.2	Bolest po tréninku – je vždy prospěšná?	105
3.3	Která tréninková metoda je nejlepší?	106
	Tabulka	108
	ZÁVĚR	109