OBSAH

Předmluva ... 9
Prolog ke čtvrtému vydání ... 10
Poděkování ... 11
Úvod ... 12

ČÁST I: CYKLISTA SOBĚ TRENÉREM ... 15
KAPITOLA 1: ODDANOST ... 17
Změna ... 19
Vlastnosti šampionů ... 19
KAPITOLA 2: CHYTRÝ TRÉNINK ... 27
Systematický trénink ... 28
Tréninkové desatero ... 30

ČÁST II: Z LABORATOŘE NA SILNICI ... 39
KAPITOLA 3: TRÉNINKOVÁ VĚDA ... 41
Fyziologie a kondice ... 42
Tréninkové zatížení ... 45
Únava ... 47
Principy tréninku ... 49
KAPITOLA 4: INTENZITA ... 53
Měření intenzity ... 54
Systémy připravenosti ... 62
Trénink více systémů ... 62
Doba tréninku podle zón intenzity ... 66
Měření kondice ... 68
Únava, kondice a forma ... 71

ČÁST III: TRÉNINK S CÍLEM ... 75
KAPITOLA 5: TESTOVÁNÍ ... 77
Fyzické ohodnocení ... 79
Vyhodnocení výkonu ... 80
Aplikace výsledků testu ... 88
Sebehodnocení ... 91
KAPITOLA 6: ZÁVODNÍ SCHOPNOSTI ... 99
Omezení ... 100
Základní závodní schopnosti ... 100
Pokročilé závodní schopnosti ... 103
Splnění požadavků závodů ... 105
Trénink schopností ... 106
Oblast schopností ... 110

ČÁST IV: PLÁNOVÁNÍ 115
KAPITOLA 7: PLÁNOVÁNÍ NA ZÁVODY 117
Tréninkové systémy 117
Tréninkové období 120
Alternativy cyklování 129
KAPITOLA 8: TRÉNINKOVÁ ROK 133
Roční tréninkový plán 134
Změna ročního tréninkového ročního plánu 143
KAPITOLA 9: PLÁNOVÁNÍ TRÉNINKŮ 149
Kategorie tréninků ročního plánu 149
Týdenní trénink podle období 152
Týdenní rutiny 155
KAPITOLA 18: TRÉNINK NA ETAPOVÉ ZÁVODY 163
Havarijní cyklus 164
Tréninkový plán 164
Závodní plán 167
KAPITOLA 11: PŘÍPADOVÉ STUDIE 171
Případové studie 1: Sezóna s jedním vrcholem 171
Případové studie 2: Spousta času a omezení 174
Případové studie 3: Tři závodní vrcholy 177
Případové studie 4: Základní trénink v létě 181
Případové studie 5: Nováček v tréninku 184
Případové studie 6: Veterán 188

ČÁST V: DALŠÍ ASPEKTY TRÉNINKU 193
KAPITOLA 12: SÍLA 195
Přínosy tréninku síly 196
Začínáme 197
Fáze tréninku síly 199
Sezónní cyklování tréninku síly 203
Určení zátěže 204
Další doporučení 204
Zvlněné cyklování silového tréninku 206
Silová cvičení 207
Komplexní trénink 214
KAPITOLA 13: STREČINK 217
Přínosy strečinku 218
Modely strečinku 218
Jóga 220
Cyklistické protahovací cviky 220

KAPITOLA 14: JEDINEČNÉ POTŘEBY 225
Ženy 226
Veteráni 229
Junioři 234
Nováčci 238
KAPITOLA 15: POUŽÍVÁME TRÉNINKOVÝ DENÍK 243
Plánování pomocí tréninkového deníku 244
Analýza 250
KAPITOLA 16: ENERGIE 255
Strava jako zdroj energie 257
Jídlo pro regeneraci 267
Cyklování stravy 268
Management tělesné hmotnosti 270
Antioxidanty jako doplňky stravy 271
Ergogenní pomocné látky 273
KAPITOLA 17: PROBLÉMY 281
Riziko a odměna 281
Přetrénování 284
Vyhoření 287
Nemoc 288
Zranění 289
KAPITOLA 18: REGENERACE 293
Cyklování regenerace 294
Čas regenerace 296
Fáze regenerace 297
Aktivní regenerace 299
Individualizace 300
Odpočinek v běžném životě 301

Doslov 303
Příloha A: Tabulka maximálních vah 304
Příloha B: Roční tréninkový plán 306
Příloha C: Nabídka tréninků 308
Příloha D: Formuláře 316
Slovníček používaných pojmů 320
Odkazy a doporučená literatura 322
Rejstřík 329
O autorovi 338