

OBSAH

ÚVOD	5
PŘÍPRAVA NA VÝKON	10
3 ZÁSADNÍ ENERGETICKÉ SYSTÉMY A JEJICH ROLE V TRÉNINKU	16
FÁZE A PLÁNOVÁNÍ SILOVĚ-KONDIČNÍ PŘÍPRAVY	22
POSILOVACÍ TRÉNINK – ÚVOD	45
TRÉNINK ZA ÚČELEM HYPERTROFIE	78
SILOVÝ TRÉNINK	119
SILOVÝ TRÉNINK S PŘIHLÉDNUTÍM KE SPEC. POŽADAVKŮM DANÝCH SKUPIN	173
MONITORING TRÉNINKOVÉHO PROCESU	200
SPECIFICKÉ FORMY TRÉNINKU	208
KONDIČNÍ PŘÍPRAVA	231
VYTRVALOSTNÍ TRÉNINK	280
TRÉNINK RYCHLOSTNÍCH KVALIT	295
LZE TRÉNINKEM SNÍŽIT RIZIKO ZRANĚNÍ U SPORTOVců?	330
REGENERACE PO ZÁTĚŽI	353
KRITICKÉ MYŠLENÍ	366
EFEKTIVNÍ NÁVYKY JAKO CESTA K DLOUHOTRVAJÍCÍMU ÚSPĚCHU	375
RACIONÁLNÍ STRAVA	392
NASTAVENÍ STRAVY S CÍLEM REDUKCE HMOTNOSTI	407
VÝŽIVA PRO SPORTOVCE, ANEB ZAJIŠTĚNÍ DOSTATKU PALIVA PRO VÝKON	440
CO JÍST, KDYŽ CHCI NABRAT SVALY?	454
SMYSLUPLNÁ SUPLEMENTACE. 6 DOPLŇKŮ STRAVY, KTERÉ MAJÍ SMYSL	459
ŽIVOT TOHO NABÍZÍ VÍC	469