

# OBSAH

Předmluva. . . . .	7
<b>1</b> Nejefektivnější způsob tréninku. . . . .	9
<b>2</b> Zpomalte, abyste byli rychlejší. . . . .	15
<b>3</b> Vědecké poznatky a trénink metodou 80/20 . . . . .	29
<b>4</b> Plavání metodou 80/20. . . . .	41
<b>5</b> Cyklistika metodou 80/20 . . . . .	57
<b>6</b> Běh metodou 80/20 . . . . .	69
<b>7</b> Trénink síly, pružnosti a pohyblivosti. . . . .	83
<b>8</b> Začínáme s tréninkem metodou 80/20. . . . .	129
<b>9</b> Úvod do tréninkových plánů metodou 80/20 . . . . .	159
<b>10</b> Triatlonové tréninkové plány metodou 80/20: sprintová vzdálenost . . . . .	161
<b>11</b> Triatlonové tréninkové plány metodou 80/20: olympijská vzdálenost . . . . .	173
<b>12</b> Triatlonové tréninkové plány metodou 80/20: poloviční Ironman . . . . .	185
<b>13</b> Triatlonové tréninkové plány metodou 80/20: klasický Ironman. . . . .	197
<b>14</b> Triatlonové tréninkové plány metodou 80/20: udržovací plán . . . . .	211
<b>15</b> Den závodu. . . . .	215
PŘÍLOHA A: Plavecké tréninky metodou 80/20 . . . . .	229
PŘÍLOHA B: Cyklistické tréninky metodou 80/20. . . . .	241
PŘÍLOHA C: Běžecké tréninky metodou 80/20. . . . .	275
Poděkování. . . . .	299
Seznam tabulek . . . . .	301
O autorech . . . . .	304