

OBSAH

Úvod aneb Proč se všichni můžeme naučit skvěle plavat	7
KAPITOLA 1	
— Přerod: nejdřív mysl, potom svaly	13
KAPITOLA 2	
Od frustrace k neustálému zlepšování	18
KAPITOLA 3	
Elegantní řešení obvyklých problémů při plavání	22
KAPITOLA 4	
O tom, jak z vás delší záběr udělá rychlejšího plavce	29
KAPITOLA 5	
Jak dosáhnout optimální délky záběru	35
KAPITOLA 6	
Klouzat vodou je lepší než plavat silou	42

KAPITOLA 7	
„Eliminační“ schopnosti:	
Začněte právě u nich	49
KAPITOLA 8	
Vytváření propulze. Část první:	
Trpělivé ruce	57
KAPITOLA 9	
Vytváření propulze. Část druhá:	
Plavte trupem	64
KAPITOLA 10	
Integrované kopání: větší rychlost	
s menší námahou	68
PRSA	77
Prsa: Co byste měli vědět	79
Jak se naučit plavat prsa	87
Jak procvičovat prsa	99
ZNAK	103
Znak: Co byste měli vědět	105
Jak se naučit plavat znak	113
Jak procvičovat znak	123
MOTÝLEK	127
Motýlek: Co byste měli vědět	129
Jak se naučit plavat motýlek	137
Jak procvičovat motýlek	150

KRAUL	159
Kraul: Co byste měli vědět	161
Jak se naučit plavat kraul	167
Jak procvičovat kraul	183
TRÉNINK PODLE TOTAL IMMERSION	195
ÚČINNÝ TRÉNINK VERSUS TRADIČNÍ TRÉNINK ...	197
Jak se učit rychle	204
ÚČINNÝ TRÉNINK – FÁZE PRVNÍ	
Jak získat ve vodě pocit jistoty a uvědomění	209
ÚČINNÝ TRÉNINK – FÁZE DRUHÁ	
Zpracujte na záběru	215
ÚČINNÝ TRÉNINK – FÁZE TŘETÍ	
Zdokonalte svůj styl, plavte rychleji a dál	225
Doporučená literatura	237