



Obsah

Úvodem	5
Příprava zájezdu	8
Pokyny k zájezdu	23
Plán lyžařského výcviku pro začátečnický	30
Plán lyžařského výcviku pro pokročilé	52
Plán lyžařského výcviku pro vyspělé lyžaře	74
Jak využít příručky	102
Literatura	105
Rejstřík k výcvikovému plánu	106