

Obsah

ČÁST I. Základy	13
KAPITOLA 1 Monitorování srdeční frekvence pro maximální výkonnost.....	14
KAPITOLA 2 Vyhodnocování a úprava tréninkových pásem	33
KAPITOLA 3 Jak nejlépe využít sporttester	51
ČÁST II. Trénink	57
KAPITOLA 4 Další faktory ovlivňující rozvoj sportovně specifické zdatnosti.....	58
KAPITOLA 5 Rozvoj aerobní vytrvalosti	71
KAPITOLA 6 Zvyšování anaerobního prahu.....	90
KAPITOLA 7 Rozvoj rychlosti a síly	109
ČÁST III. Programy	127
KAPITOLA 8 Tvorba účinného tréninkového programu	128
KAPITOLA 9 Chůze.....	140
KAPITOLA 10 Rekreační a výkonnostní běh.....	151
KAPITOLA 11 Cyklistika.....	180
KAPITOLA 12 Plavání	191
KAPITOLA 13 Triatlon	202
KAPITOLA 14 Veslování	214
KAPITOLA 15 Běh na lyžích.....	227
KAPITOLA 16 Kolektivní sporty	234
Příloha: Tabulka výpočtu srdeční frekvence pro tréninková pásma	242
Rejstřík.....	244