

# Obsah

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