

Předmluva	6
Úvod	9
Celostní pojetí kondice a tréninku v lyžařských sportech	11
„Znovuzrození“ telemarku	11
Freeskiing	11
Carving	11
Vybavení	12
Počasí	12
Lidé	13
Kondiční příprava pro lyžařské sporty	14
Kondiční a výkonnostní nároky lyžařských sportů	14
Význam tréninku	16
Periodizace	16
Tréninkové cíle	17
Plánování tréninku	18
Kondiční příprava	19
Struktura tréninku	21
Obsah tréninku, metody a cvičení	21
Trénink a výkonnostní testy	22
Tréninková dokumentace	26
Tréninkové programy	29
Trénink síly	29
Trénink rychlosti a koordinace	53
Trénink vytrvalosti	65
Trénink ohebnosti	75
Příklady tréninků	83