

# OBSAH

|                                           |     |
|-------------------------------------------|-----|
| Úvod .....                                | 11  |
| 1. Fyziologická komparace .....           | 13  |
| 2. Dynamika rychlosti .....               | 17  |
| 3. Limity rychlosti .....                 | 41  |
| 4. Technika a způsoby běhu .....          | 49  |
| 5. Anatomické základy rychlosti .....     | 77  |
| 6. Rychlost a síla .....                  | 107 |
| 7. Energetika rychlosti .....             | 117 |
| 8. Stimulátory rychlosti .....            | 139 |
| 9. Rozcvičení ve vztahu k rychlosti ..... | 155 |
| 10. Měření rychlosti .....                | 167 |
| Závěr .....                               | 185 |
| Bibliografie .....                        | 187 |