

OBSAH

Předmluva Wesleyho Hobsona	9
Předmluva ke třetímu vydání	10
Poděkování	12
ČÁST I SÁM SOBĚ TRENÉREM	13
Kapitola 1: Trénujte chytrě	15
Systematický trénink	16
Tréninková filozofie	17
Důslednost v tréninku	19
Tréninkové zásady	21
Kapitola 2: Přístup	27
Mise	29
Odhodlání	31
Pevná vůle	33
ČÁST II OD LABORATOŘE K PRAXI	37
Kapitola 3: Teorie tréninku	39
Tréninková zátěž	41
Principy tréninku	43
Ladění na závod	46
Periodizace	49
Kapitola 4: Intenzita	55
Odolávání příčinám únavy	55
Podstata intenzity	58
Měření intenzity	61
Trvání tréninku podle zóny intenzity	70
Měření kondice	72
ČÁST III CÍLENÝ TRÉNINK	79
Kapitola 5: Zhodnocení kondice	81
Osobní profil	82
Lékařská prohlídka	86
Testy v laboratoři	87
Testy výkonnosti	88
Jak rozumět výsledkům testů	98
Zhodnocení	103

Kapitola 6:	Budování kondice	105
	Limitující faktory	106
	Trénink základních schopností	106
	Trénink pokročilých schopností	111
	Limitující faktory a závody	113
	Závěrečné vyhodnocení	118
ČÁST IV	PLÁNOVÁNÍ	119
Kapitola 7:	Jak naplánovat rok	121
	Roční tréninkový plán	122
	Změny v ročním tréninkovém plánu	132
Kapitola 8:	Plánování týdne	137
	Dokončení rozvrhu sezóny	138
	Týdenní tréninkový rozpis	142
	Analýza rizik	147
	Načasování tréninků	150
	Jeden nebo dva tréninky?	153
	Kombinované tréninky	154
Kapitola 9:	Plánování závodů	157
	Sprint triatlon	158
	Olympijský duatlon	160
	Olympijský triatlon	163
	Poloviční Ironman	166
	Ironman	169
	Shrnutí případových studií	176
ČÁST V	ZÁVODY A REGENERACE	177
Kapitola 10:	Závod	179
	Závodní plán	179
	Týden závodu	184
	Den závodu	188
Kapitola 11:	Regenerace	197
	Tajemství regenerace	197
	Problémy spojené s regenerací	199
	Načasování a technika regenerace	208
ČÁST VI	JAK ZÍSKAT KONKURENČNÍ VÝHODU	215
Kapitola 12:	Dovednosti	217
	Ekonomika pohybu	218
	Plavecké dovednosti	221
	Cyklistické dovednosti	228
	Běžecské dovednosti	238

Kapitola 13:	Svaly	249
	Doplňková funkční cvičení	250
	Síla	253
	Fáze a periodizace	256
	Jak určit zátěž	261
	Další faktory	264
	Posilovací cviky	265
	Komplexní trénink	273
	Strečink	274
	Protahovací cviky	277
Kapitola 14:	Specifické potřeby	281
	Ženy	281
	Veteráni	285
	Dorostenci a junioři	290
	Začátečníci	293
	Elitní sportovci	299
Kapitola 15:	Tréninkový deník	307
	Co zaznamenávat	308
	Plánování s deníkem	314
	Použití deníku pro analýzu	315
Kapitola 16:	Energie	319
	Jídlo jako zdroj energie	321
	Strava a výkon	330
	Úprava tělesné hmotnosti	333
	Periodizace stravy	334
	Příjem energie na ironmanské trati	338
	Doplňky stravy s antioxidanty	344
	Ergogenní látky	345
	Epilog	353
	Příloha A: Šablona ročního tréninkového plánu	354
	Příloha B: Plavecké tréninky	356
	Příloha C: Cyklistické tréninky	359
	Příloha D: Běžecké tréninky	364
	Příloha E: Kombinované tréninky	369
	Příloha F: Formulář zhodnocení závodu, stránky deníku	371
	Slovníček pojmů	374
	Odkazy a doporučená literatura	376
	Rejstřík	390
	O autorovi	403