

Obsah

Úvod	7
Definice HIFT	9
Historie HIFT	23
Sociální a psychologické aspekty	29
Fyziologické aspekty HIFT	33
CrossFit athlete	43
Výkon v CrossFitu	55
Krátkodobý a dlouhodobý efekt HIFT	75
Principy tréninku u HIFT	83
Testování výkonnosti v HIFT	101
Vliv prostředí na výkon v HIFT	107
Air bike	113
Specifické skupiny a HIFT	123
Zdravotní aspekty	149
PRAKTICKÁ ČÁST	169
Slovníček pojmů	195
Závěr	199
Souhrn	201
Summary	202
Literatura	203
Medailonek autora	216