

Obsah

I. Úvod.....	1
II. Zápočtový požadavek z běhu na 12 minut.....	2
2. 1. Vytyčení cílů a strategie běhu při přezkoušení	2
Tabulka č. 1.....	4
III. Biomechanika běhu a fyziologie běhu	5
3. 1. Biomechanika běhu	5
3. 2. Fyziologie běhu	6
IV. Stavba běžeckého tréninku	8
Tabulka č. 2.....	11
4. 2. Metody běžeckého tréninku	14
4.2.1. Metody nepřerušovaného zatížení	14
souvislé metody	14
4.2.2. Metody přerušovaného zatížení	16
intervalové metody.....	16
4.2.3. Kontrolní metody	17
4. 3. Prostředky běžeckého tréninku.....	17
V. Tréninková jednotka (TJ).....	19
VI. Tréninkový plán běhu na 12. minut	21
VII. Ochrana zdraví a regenerace.....	29

7. 1.	<i>Zranění</i>	29
7.2.	<i>Kompenzační cvičení</i>	31
7. 3.	<i>Regenerace</i>	32
7. 4.	<i>Pitný režim</i>	33
7. 5.	<i>Zásady správné výživy</i>	34
VIII.	<i>Výběr vhodné sportovní běžecké obuvi</i>	36
8. 1.	<i>Tréninková obuv</i>	36
8. 2.	<i>Oblečení</i>	38
IX.	<i>Rejstřík</i>	39
X.	<i>Použitá a doporučená literatura</i>	41