**OBSAH:**

CHARAKTERISTIKA TRÉNINKU SKOKŮ (Václav Velebil) ..... 4

TRÉNINK SKOKU VYSOKÉHO (Václav Velebil) ..... 6

TRÉNINK SKOKU O TYČI (Petr Krátký) ..... 28

TRÉNINK SKOKU DALEKÉHO (Václav Fišer) ..... 50

TRÉNINK TROJSKOKU (Jaroslav Priščák) ..... 79

ZÁVĚREČNÉ POZNÁMKY K TRÉNINKU SKOKŮ,
ZÁVĚR (Václav Velebil) ..... 109

POUŽITÁ LITERATURA ..... 113