
OBSAH

Předmluva - - - - -	5
Triatlon – nové sportovní odvětví na postupu - - - - -	9
Obvyklé formy soutěží a masové soutěže - - - - -	14
Požadavky kladené na triatlonisty - - - - -	16
Typologie triatlonisty - - - - -	18
Technika a taktika jednotlivých disciplín - - - - -	21
Plavání – dlouhé úseky ve volné vodě - - - - -	21
Nejdelší disciplína – jízda na kole - - - - -	34
Běh – závěrečná disciplína - - - - -	49
Trénink v triatlonu - - - - -	57
Malá teorie tréninku - - - - -	57
Trénink v praxi - - - - -	64
Plavecký trénink - - - - -	68
Trénink jízdy na kole - - - - -	74
Běžecký trénink - - - - -	77
Tréninkový plán - - - - -	79
Rozvoj síly a pohyblivosti - - - - -	87
Odpočinek po tréninku a po závodě - - - - -	89
Co by měl sportovec vědět o výživě a zdravotní prevenci - - - - -	92
Doslov - - - - -	97