

OBSAH



ÚVOD	3
JAK ZAČÍT?	5
JAK POSTUPOVAT PŘI NÁCVIKU SPRINTU	12
Metodika nácviku běhu	13
Metodika nácviku startu	15
Speciální sprinterská cvičení	17
O TECHNICE SPRINTU	20
Nízký start.	20
Startovní rozběh	23
Šlapavý způsob běhu	26
Švihový způsob běhu	27
Několik poznámek k technice sprintu pro mládež	32
SPRINTER TRÉNUJE V ZIMĚ I V LÉTĚ	34
K obsahu tréninku v jednotlivých obdobích	36
Zvláštnosti sprinterského tréninku mládeže	43
CO MÁ VĚDĚT KAŽDÝ SPRINTER	46