

Obsah

Kapitola 1 – Systematika atletických disciplín	7
Kapitola 2 – Základní formy a složky atletického tréninku	9
Kapitola 3 – Běžecské disciplíny	15
Kapitola 4 – Štafetové běhy	25
Kapitola 5 – Překážkové běhy	33
Kapitola 6 – Skok do dálky	39
Kapitola 7 – Skok do výšky	49
Kapitola 8 – Vrh koulí	57
Kapitola 9 – Hod oštěpem (granátem, míčkem)	65
Kapitola 10 – Atletické víceboje	73
Kapitola 11 – Rozvoj rychlosti	81
Kapitola 12 – Rozvoj koordinačních schopností (obratnost, pohyblivost) ..	91
Kapitola 13 – Rozvoj síly	97
Kapitola 14 – Rozvoj vytrvalosti	105
Seznam použité literatury	111