



OBSAH

Slovo autora.....	4
1. Obecné.....	5
2. Instalace a zahájení ročního cyklu	5
3. Soubor.....	6
3.1 Nový deník.....	6
3.2 Otevřít deník	6
3.3 Exportuj deník.....	6
4. Denní záznam	6
5. Osobní údaje	7
5.1 Vlastník deníku	8
5.2 Fyziologické a metabolické ukazatele.....	8
5.3 Antropometrické ukazatele	11
5.4 Trenéři	14
5.5 Disciplíny	14
6. Plánování	15
7. Vyhodnocení.....	15
8. Testy	18
9. Nemoci a úrazy	19
10. Nástroje.....	19
10.1 Zápis ukazatelů.....	19
10.2 Výpočet intenzity zatížení.....	19
10.3 Predikce výkonu.....	21
10.4 Strečink	23
10.5 Výživa	24
Základní literatura.....	25