

Obsah

1. Úvod	4
1.1. Co je to COVID-19	5
1.1.1 Jak SARS-CoV-2 vypadá	5
1.1.2 Historie onemocnění COVID-19	6
1.1.3 Inkubační doba a délka infekce	7
1.1.4 Průběh onemocnění COVID-19	7
1.1.5 Co onemocnění COVID-19 způsobuje	8
1.1.6 Testování, léčba a očkování	10
2. Návrat ke sportu (Return to Sport – RTS)	11
2.1. Zdravotní oblast – doporučení	13
2.1.1 Stupeň 0 – lékařské vyšetření	13
2.2. Trenérská oblast – doporučení	15
2.2.1 Stupeň I1 – regenerační intenzita	15
2.2.2 Stupeň I2 – lehká intenzita, strukturální trénink	17
2.2.3 Stupeň I3 – střední intenzita, tempový trénink	18
2.2.4 Stupeň I4 – vysoká intenzita	19
2.2.5 Stupeň I5 – závodní intenzita	21
2.3. Přehled tréninkových intenzit	22
3. Postinfekční syndrom po onemocnění COVID-19	23
4. Závěr	25
Seznam literatury	26