

Úvod	6
1. Kondiční příprava plavců mimo bazén ve věku 10–15 let (Základní škola)	7
1.1. Četnost a doba trvání	8
1.2. Členění kondiční tréninkové jednotky mimo bazén	8
1.3. Příklady rozvoje důležitých kondičních schopností	9
1.3.1 Koordinace	10
1.3.2 Rychlost	23
1.3.3 Síla	23
1.3.4 Flexibilita	25
1.4. Příklady kondičních jednotek	30
2. Kondiční příprava dětí mimo bazén ve věku 16–19 let (SŠ – sportovní gymnázia)	32
2.1. Cíl kondiční přípravy u plavců 16 – 19 let	32
2.2. Koordinace a stabilita	33
2.3. Síla	37
2.4. Rychlost	53
2.5. Rozcvička a kompenzace (zácvička)	54
2.6. Příklady rozvoje silových schopností v režimu rychlé (výbušné) a vytrvalostní síly	57
2.7. Metodotvorné ukazatele silového tréninku	59
2.8. Kondiční testy	59
2.9. Vybrané kondiční testy a jejich doporučené minimální limity českých dospělých plavců vrcholové úrovně	64
2.10. Příklady týdenního mikrocyklu v přípravném období při frekvenci kondiční přípravy mimo bazén 2krát týdně	65
Závěrečné shrnutí	66
Doporučená literatura	66