

PŘEDMLUVA	5
ÚVOD	6
Chci to, a chci to hned!	7
Tajemství dobrého výskoku?	8
FAKTORY OVLIVŇUJÍCÍ VERTIKÁLNÍ VÝSKOK	10
Síla	10
Genetika	15
Flexibilita/Mobilita	19
Stabilita	20
Akumulace sil	20
Výživa	21
Správný sled pohybů	21
Psychika	21
CNS	23
Další faktory	25
TRÉNINKOVÉ PRINCIPY	26
SKLADBA SILOVÉHO TRÉNINKU	28
Základní a doplňkové cviky	28
Agonisté x Antagonisté x Synergisté	28
Tréninkové jednotky	29
Nesmyslné tréninkové plány	29
Na co se zaměřit?	31
Zátěžové vesty, přídatné závaží, aneb simulace sportovních pohybů se zátěží?	33
Svalová hypertrofie	34
Kombinování jiných sportů s programem	34
Silné a slabé stránky sportovce	35
Sangerův test	36
PLYOMETRIE	38
Definice a historie	38
Účel	39
Plyometrické cviky	39
Amortizační fáze	40

Zajímavosti a tipy	41
Klatt test	42
VÝŽIVA A METABOLISMUS	44
Metabolismus a energetické systémy	44
Kyslíkový dluh a laktát	45
Krytí energetických potřeb organismu u různých sportů	47
Výživa	48
Bazální metabolismus	49
Sacharidy	50
Glykemický index a glykemická zátěž	52
Bílkoviny	53
Tuky	54
Vláknina	55
Speciální přístupy ke stravování	55
Vzorové jídelníčky	57
SILOVÝ TRÉNINK	59
Superkompenzace	60
Efektivní stimul a vyhnutí se stagnaci	60
Těžké cviky v posilovně + plyometrie	61
5×5 Svatá kombinace?	62
TECHNIKA VÝSKOKU	64
Technika výskoku snožmo ze stoje	64
Technika výskoku snožmo s rozběhem	67
Výskok s rozběhem z jedné nohy	70
ZÁSOBNÍK CVIKŮ	73
POSILOVACÍ CVIKY	73
SKOKANSKÉ CVIKY	96
TRÉNINKOVÉ PROGRAMY	115
Začátečníci	115
Mírně pokročilí	121
Pokročilí	132
Expert	147
Tréninkové plány s využitím váhy vlastního těla (bez zátěže)	162
PODĚKOVÁNÍ	168
REFERENCE	169