

OBSAH

Předmluva 7

Poděkování 13

Úvod 17

1 • PARETOVO PRAVIDLO

Aplikování pravidla 80/20 v bazénu
23

2 • ŠIRŠÍ SOUVISLOSTI

Pochopení rovnice plavání
29

3 • ROZHODUJÍCÍ FAKTOR

A jeho důkaz
35

4 • MECHANIKA KAPALIN A TEORIE HNACÍ SÍLY

Výzvy a jejich krása
49

5 • ZÁBĚR

Klíčové prvky klíčového prvku
59

6 • ZBÝVAJÍCÍCH 80 PROCENT

Posouzení vedlejších prvků
95

7 • TRÉNINK KRAULU

Drily a cvičení
123

8 • SPOJOVÁNÍ DÍLKŮ

Data záběrů a závěr
155

Dodatek: Analýza plaveckých dat 177

Bibliografie 186

Rejstřík 187

O plavcích a plavkyních 193

O autorce 196