

OBSAH

PŘEDMLUVA

Čelit větru	11
-------------------	----

KAPITOLA PRVNÍ

Jak používat tuto knihu	17
-------------------------------	----

ČÁST PRVNÍ

Fyziologické základy vytrvalostního tréninku	21
--	----

KAPITOLA DRUHÁ

Fyziologie vytrvalosti	23
Evoluce vytrvalosti	23
Vytrvalost a únava	25
Faktory ovlivňující vytrvalostní výkon	27
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Rozhodnout se – Janelle Smileyová	29
Vytrvalost viděná prostřednictvím metabolismu	33
Důsledky pro výkon	45
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Stokrát nic umožilo osla – Rod Bien	51
Tuková adaptace, metabolická ekonomie a vytrvalost	55
Posílení vašich aerobních a anaerobních metabolických drah	64
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Počátky mého sportování – Kílian Jornet	66

ČÁST DRUHÁ

Metodologický základ vytrvalostního tréninku	69
--	----

KAPITOLA TŘETÍ

Metodologie vytrvalostního tréninku	71
Trochu historie	71
Důležité myšlenky, pojmy a principy	72
Porozumět jazyku intenzity	79
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Dlouhá cesta na místo, odkud jsem začal - Dakota Jones	82
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Trénink horských běhů , když nemáte hory nebo čas - John Kelly	86
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Poselství běhu - Rickey Gates	93
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ V horách se odolnost vyrovná rychlosti - Mike Foote	104
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Everest Marathon: mé divoké seznámení s ultramaratonským během - Anna Frostová	114

KAPITOLA ČTVRTÁ

Sledování tréninku	117
Způsoby sledování regenerace	117
Využití tréninkového deníku pro sledování tréninkové zátěže	126
Návrat k tréninku po pauze	129
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Jak využít nepřízeň osudu - Jared Campbell	134
Syndrom přetrénování	136
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Těžce nabytá zkušenost: trénink není závod - Marc Pinsach Rubirola	138
Periodizace	144
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Životní cyklus ultramaratonce - Krissy Moehlová	147

KAPITOLA PÁTÁ

Proces aplikace: když se teorie střetne s realitou	151
Testování	152

Rozvoj aerobního základu: objem je klíčový	156
Metody vytrvalostního tréninku	161
PŘÍBĚHY SPORTOVců Jít svou vlastní cestou - Luke Nelson	164
PŘÍBĚHY SPORTOVců Mike Foote vytvořil nový světový rekord v nastoupaných metrech na lyžích za dvacet čtyři hodin - Laura Larsonová	186

ČÁST TŘETÍ

Síla a sportovec v horách	191
---------------------------------	-----

KAPITOLA ŠESTÁ

Silový trénink pro sportovce v horách	193
Obecná versus specifická síla	194
Ekonomie a svalová vytrvalost	197
Rychlost a síla	198
Svalová vytrvalost a síla	198
Shrnutí	199
PŘÍBĚHY SPORTOVců Nezapomeňte si přibalit proč - Clare Gallagherová	200

KAPITOLA SEDMÁ

Testování a zlepšování obecné síly	203
Testování a základní cvičební programy pro nohy a kyčle	204
Fáze 1. Program pro nohy a kyčle	210
Fáze 2. Program pro nohy a kyčle	211
Fáze 3. Program pro nohy a kyčle	214
Testování a základní cvičební programy pro horní část těla	214
Fáze 1. Program pro horní část těla	217
Fáze 2. Program pro horní část těla	219
Fáze 3. Program pro horní část těla	221
Síla středu těla	224
Posilování středu těla	231
Plánování obecného silového tréninku. Fáze 1 až 3	234
PŘÍBĚHY SPORTOVců Bude to lepší - Anton Krupicka	236

KAPITOLA OSMÁ

Specifické posilovací tréninkové metody	239
Síla	239
Shrnutí	254

ČÁST ČTVRTÁ

Jak trénovat	257
--------------------	-----

KAPITOLA DEVÁTÁ

Plánování	259
Začínáme s plánem	261
Nástin plánování	262

KAPITOLA DESÁTÁ

Trénink v přechodném období	269
Kde začít	269
Obecné zásady plánování v přechodném období	272
PŘÍBĚHY SPORTOVců Jak si naplánovat závodní sezónu – Luke Nelson	274

KAPITOLA JEDENÁCTÁ

Úvod do přípravného období	277
Ovoce na dosah ruky	278
Základní kámen přípravného období	280
Mechanismus plánování	281
PŘÍBĚHY SPORTOVců Srovnat si to a vědět, že vyhraju – Rico Elmer	283
Zásady tréninku v přípravném období	303
PŘÍBĚHY SPORTOVců Duch na horách – Luke Nelson	309

KAPITOLA DVANÁCTÁ

Zvláštní faktory s ohledem na skialpinismus a závody na skialpech.....	311
Strukturování skialpinistického plánu pro sportovce kategorie 1	312
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Specifický trénink pro specifické cíle – Javier Martín de Villa	315
Strukturování skialpinistického plánu pro sportovce kategorie 2	312
Trénink v průběhu závodní sezóny pro sportovce kategorie 1 a 2	326

KAPITOLA TŘINÁCTÁ

Zvláštní faktory s ohledem na horské běhy	337
Objem	337
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Překonávat hranice bolesti – Emma Rocaová	340
Strukturování tréninkového plánu pro horské běžce kategorie 1	342
Strukturování tréninkového plánu pro horské běžce kategorie 2	350
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Setkání v divočině – Jeff Browning	355
PŘÍBĚHY SPORTOVCŮ Faktor štěstí – Emelie Forsbergová	361
Terminologický slovník	363