

Abstrakt

- Název:** Porovnání tréninkové přípravy běžců na lyžích distančních a dálkových závodů.
- Cíl práce:** Cílem práce je porovnání a zhodnocení tréninkové přípravy a aplikovaných tréninkových prostředků u dvou vybraných běžců na lyžích dálkových a distančních závodů.
- Metody:** Případová studie, ve které bude použita metoda literární rešerše, analýzy dat a komparace dat ke zhodnocení tréninkové přípravy dálkového a distančního běžce na lyžích.
- Výsledky:** Porovnáním evidence tréninkových ukazatelů distančního a dálkového běžce na lyžích jsme došli k závěru, že tréninková příprava dálkového závodníka dosahuje větších objemů oproti distančnímu závodníkovi. Dalším překvapivým zjištěním byly dosažené nižší intenzity zatížení v tréninkové přípravě u distančního závodníka v porovnání s dálkovým závodníkem.
- Klíčová slova:** běh na lyžích, sportovní trénink, roční tréninkový cyklus, tréninkové ukazatele.