

Příloha č. 1:

Seznam použitých zkratek

CNS	centrální nervová soustava
GIT	gastrointestinální trakt
LA	laktát
ATP	adenosin - trifosfát (kyselina adenosin-trifosforečná)
ADP	adenosin - difosfát (kyselina adenosin-difosforečná)
CP	kreatin - fosfát
MCT	triacylglycerol se středně dlouhým řetězcem
LCT	triacylglycerol s dlouhým řetězcem
IMTAG	intramuskulární triacylglycerol
AcAc	acetylacetát
HFAT	vysoko-tuková dieta
RER	výměna respiračních plynů
HCHO	vysoko-sacharidová strava
HFAT	vysoko-tuková strava
n	počet
S	sacharidy
T	tuky
P	bílkoviny
CPT	test maximální kritické intenzity na cyklotrenažéru
KD	ketogenní dieta
BD	běžná dieta; obecné doporučené množství makronutrientů pro sportovce přepočteno na kg těl. hm.
W	výkon ve Wattech,

PCHO	HCHO, ale s odlišnou periodizací jídla
BMI	index těl. hmotnosti / těl. výška
NEAP	produkce endogenních ketonů,
HPRO	vysoko-proteinová strava
BM	denní příjem v poměru k tělesné hmotnosti
RE	ekonomičnost běhu (množství spotřebovaného O ₂ na kilogram tělesné hmotnosti za minutu (ml.kg ⁻¹ .min ⁻¹))
TTE	čas do odmítnutí/vyčerpání
O ₂	kyslík

Příloha č. 2:

Seznam tabulek

Tabulka 1.....	Fyziologické rozdíly mezi jednotlivými vlákny dle B. J. Sharkey (1986).....	8
Tabulka 2.....	Podíl (%) metabolických systémů na dodávce energie vzhledem k délce trvání tělesné aktivity, při maximální intenzitě pohybové činnosti dle Mac Dougall et al. (1982) z Panuška (2016).....	10
Tabulka 3.....	Rozložení energetických zdrojů v lidském těle dle Eberle (2007).....	11
Tabulka 4	<u>Druhy diet</u> dle The Charlie Foundation (2021).....	17

Příloha č. 3:

Seznam obrázků

Obrázek 1..... Průběh energetického výdeje a podíl jednotlivých systémů obrázek 1 (od anaerobního – LA – aerobní) energetické úhrady ve svalu v závislosti na době trvání a zatížení dle Heller et Pavliš (1998)....10

Obrázek 2..... Grafické znázornění přeměny energie z hlavních živin (sacharidy, lipidy a proteiny) dle Holeček (2016).....14