

## **Abstrakt**

### **Název:**

Vytvoření a ověření kondičního plánu pro hráčky plážového volejbalu.

### **Cíle práce:**

Hlavním cílem práce je vytvoření, realizace a vyhodnocení kondiční přípravy hráček plážového volejbalu.

### **Metodika:**

Rámec výzkumu tvoří vyhodnocení (evaluace). Dále jsem použil metodu získávání dat (měření, pozorování) a jejich zpracování (metoda analyticko – syntetických postupů a metoda komparace).

### **Výsledky:**

Výsledky představují a zhodnocují realizovaný program. Jsou klíčem k řešení kondiční přípravy hráček plážového volejbalu.

### **Klíčová slova:**

Plážový volejbal, kondiční trénink, motorický test.