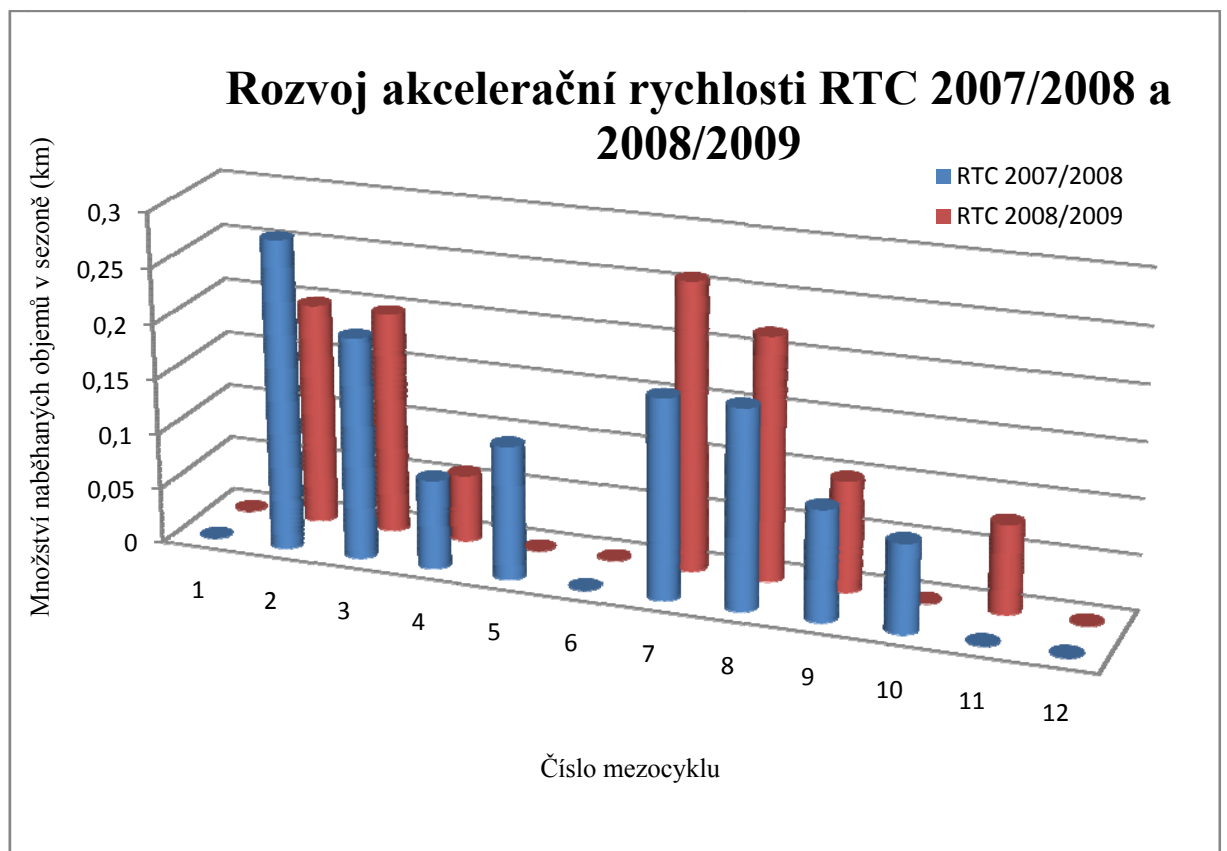


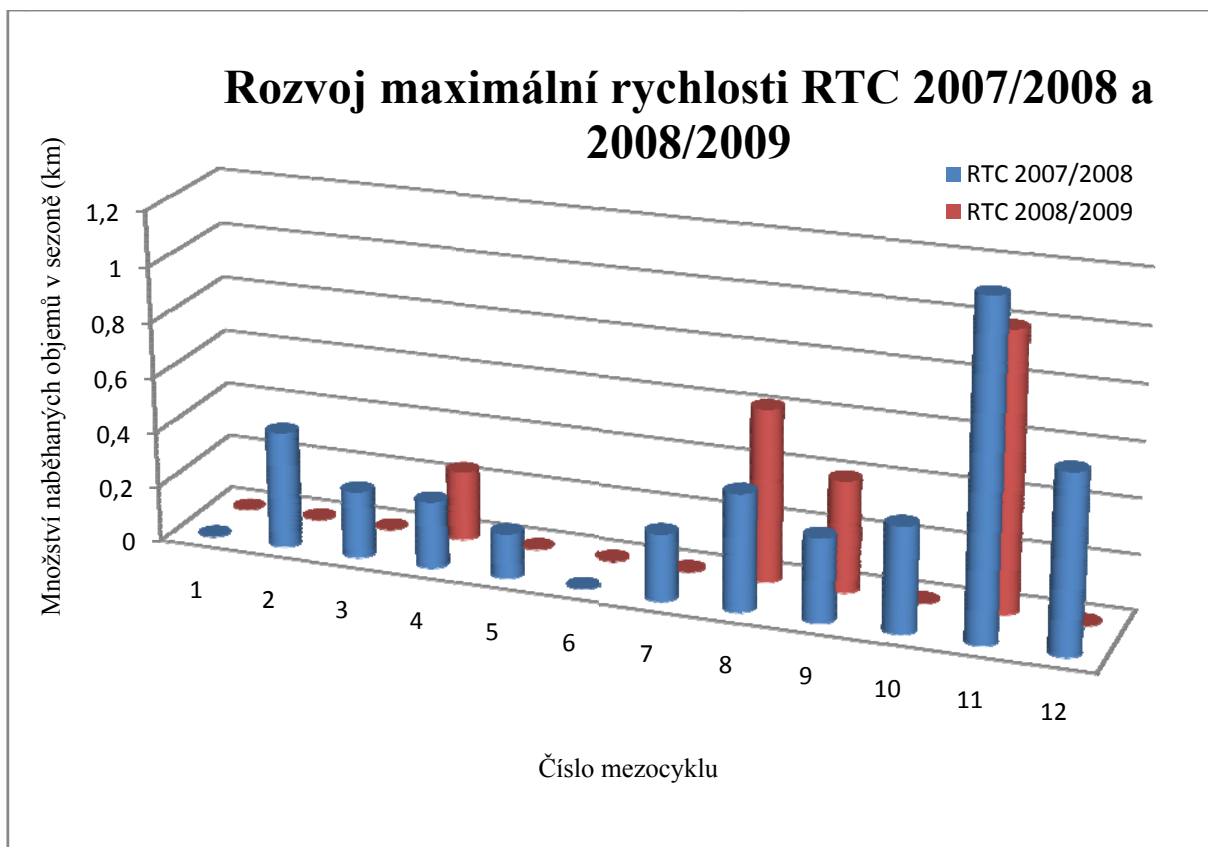
Seznam příloh

Příloha č. 1: Grafy speciálních tréninkových ukazatelů v mezocyklech RTC 2007/2008 a 2008/2009

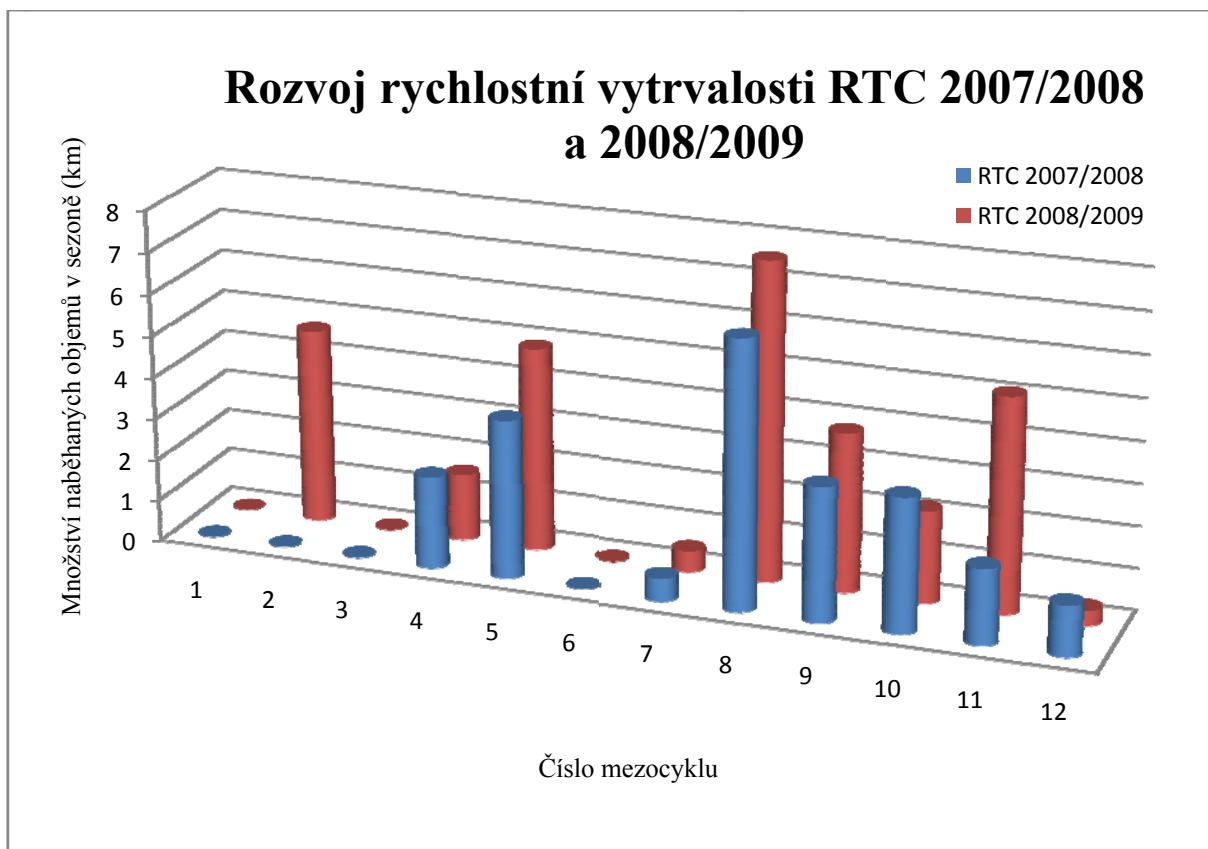
Příloha č. 1: Grafy speciálních tréninkových ukazatelů v mezocyklech RTC 2007/2008 a 2008/2009



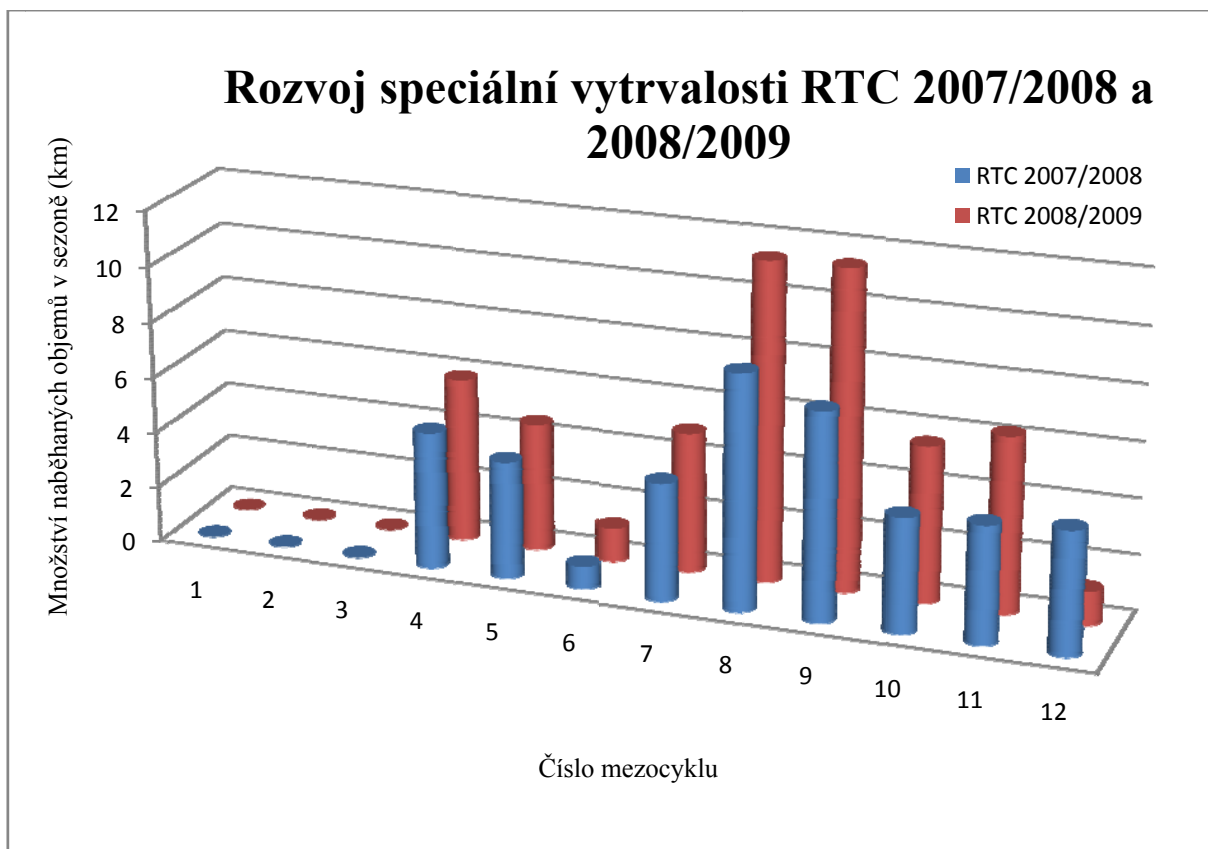
Graf 1
Rozvoj akcelerační rychlosti



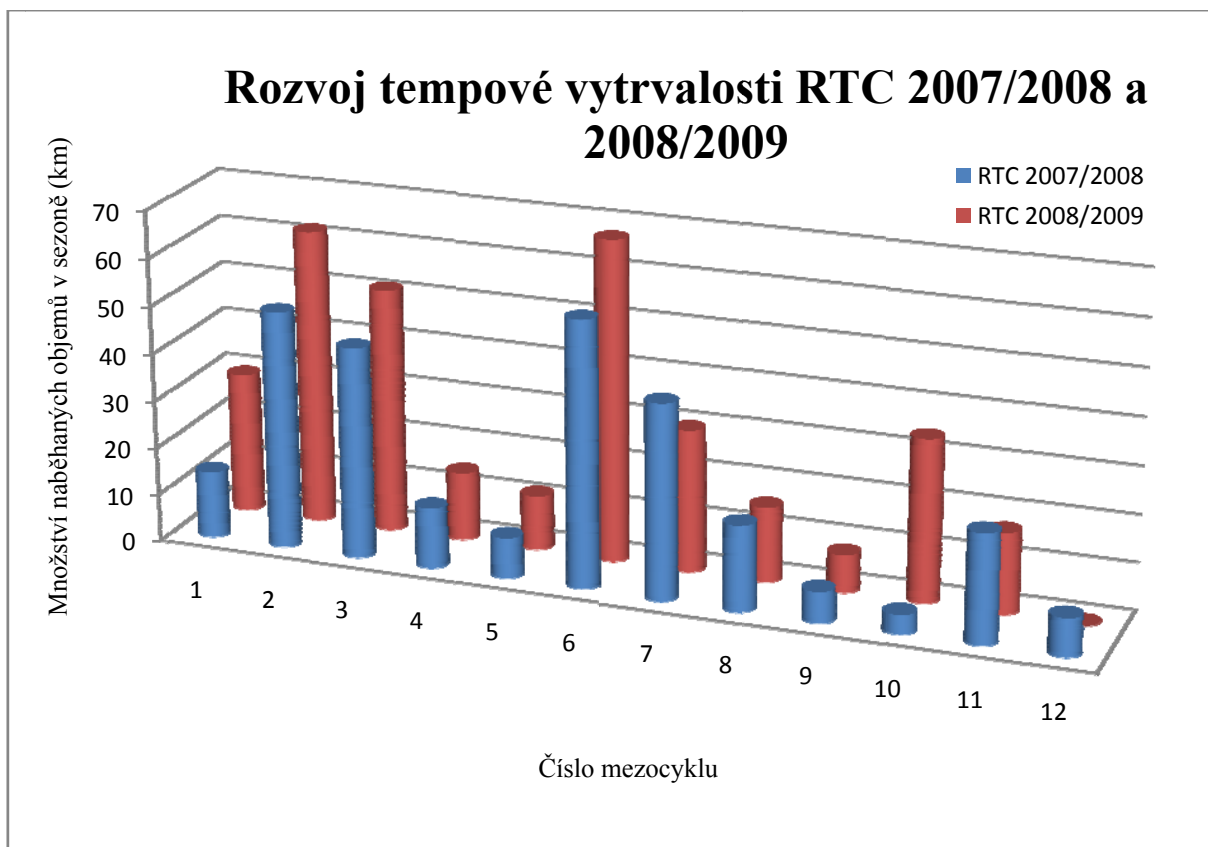
Graf 2
Rozvoj maximální rychlosti



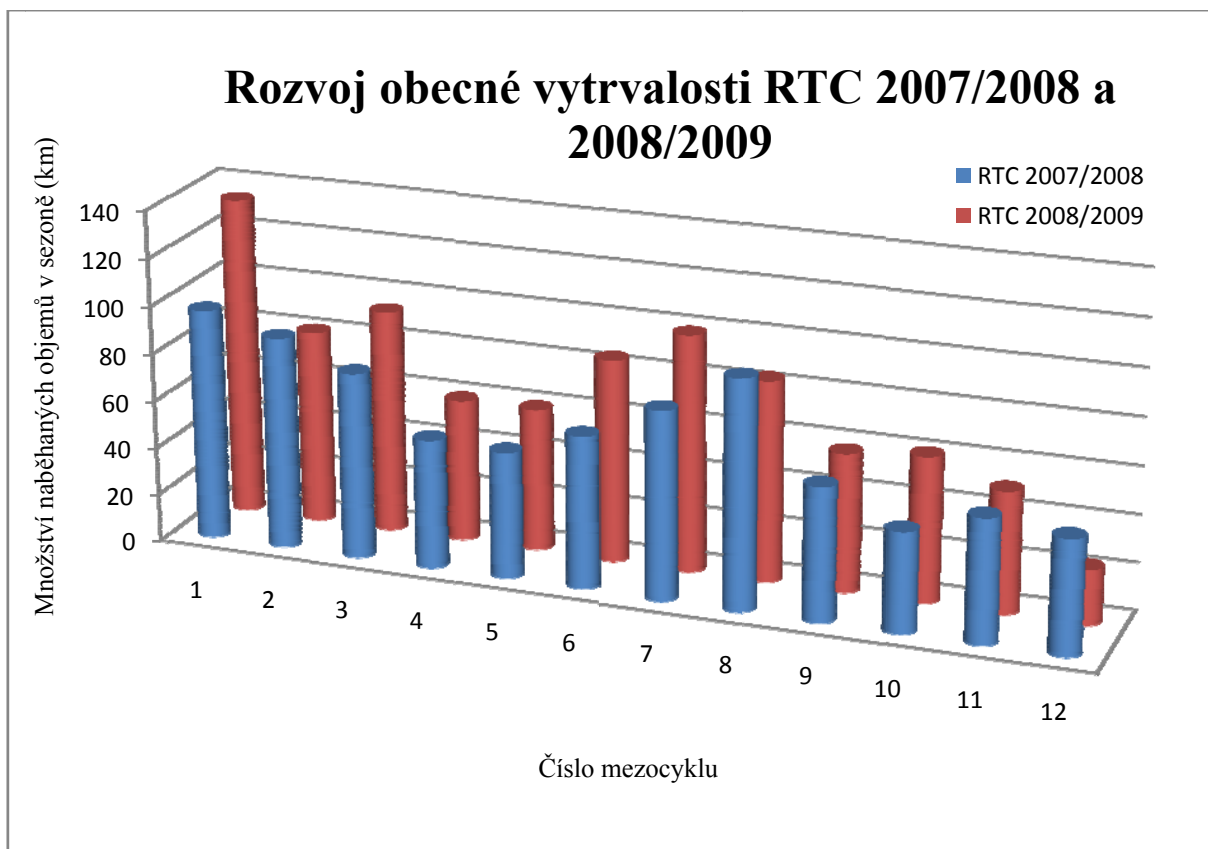
Graf 3
Rozvoj rychlostní vytrvalosti



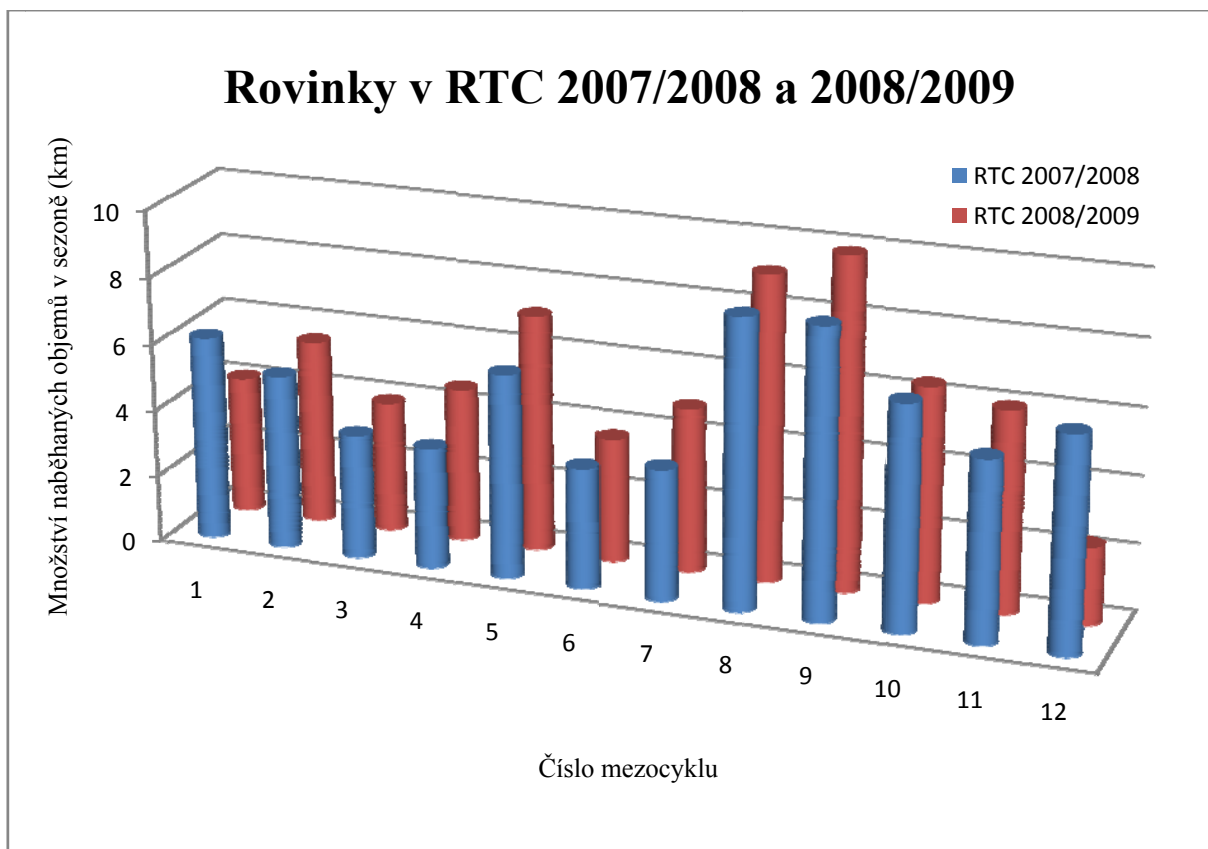
Graf 4
Rozvoj speciální vytrvalosti



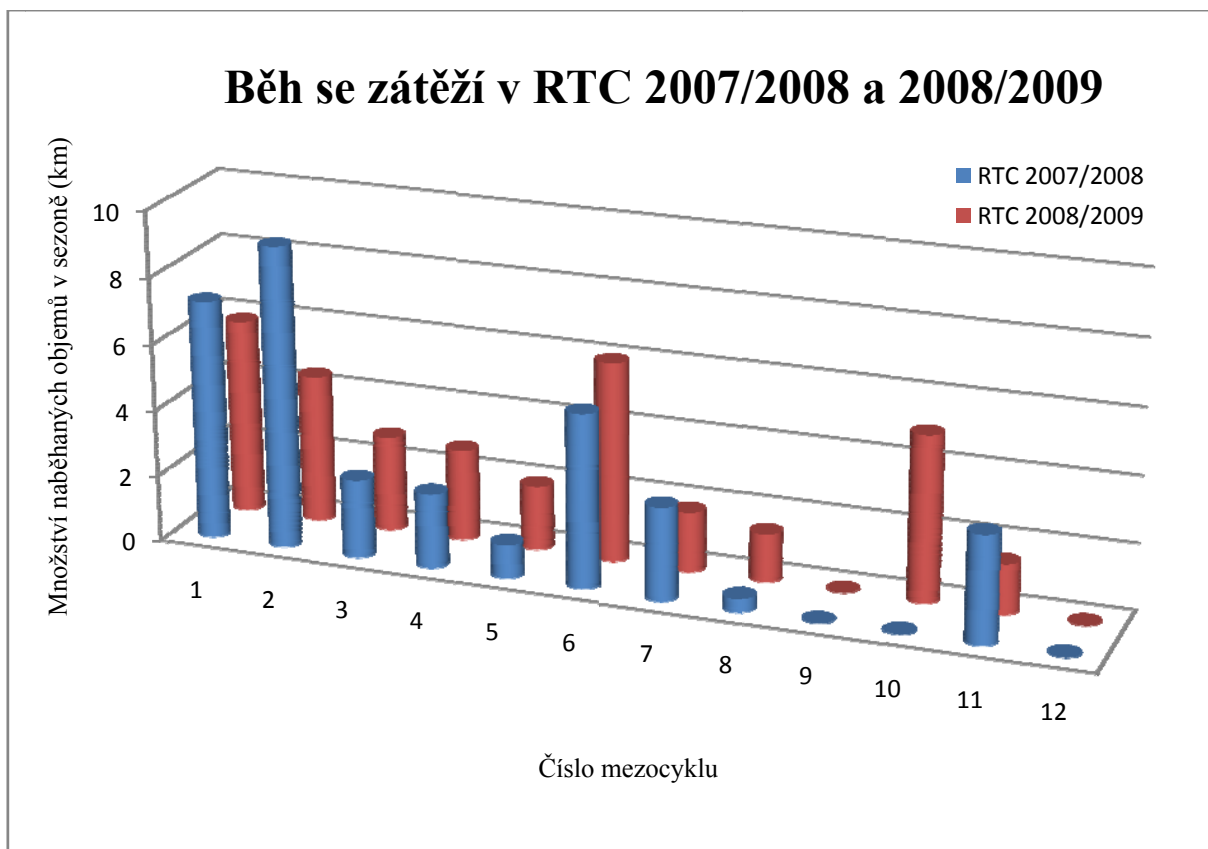
Graf 5
Rozvoj tempové vytrvalosti



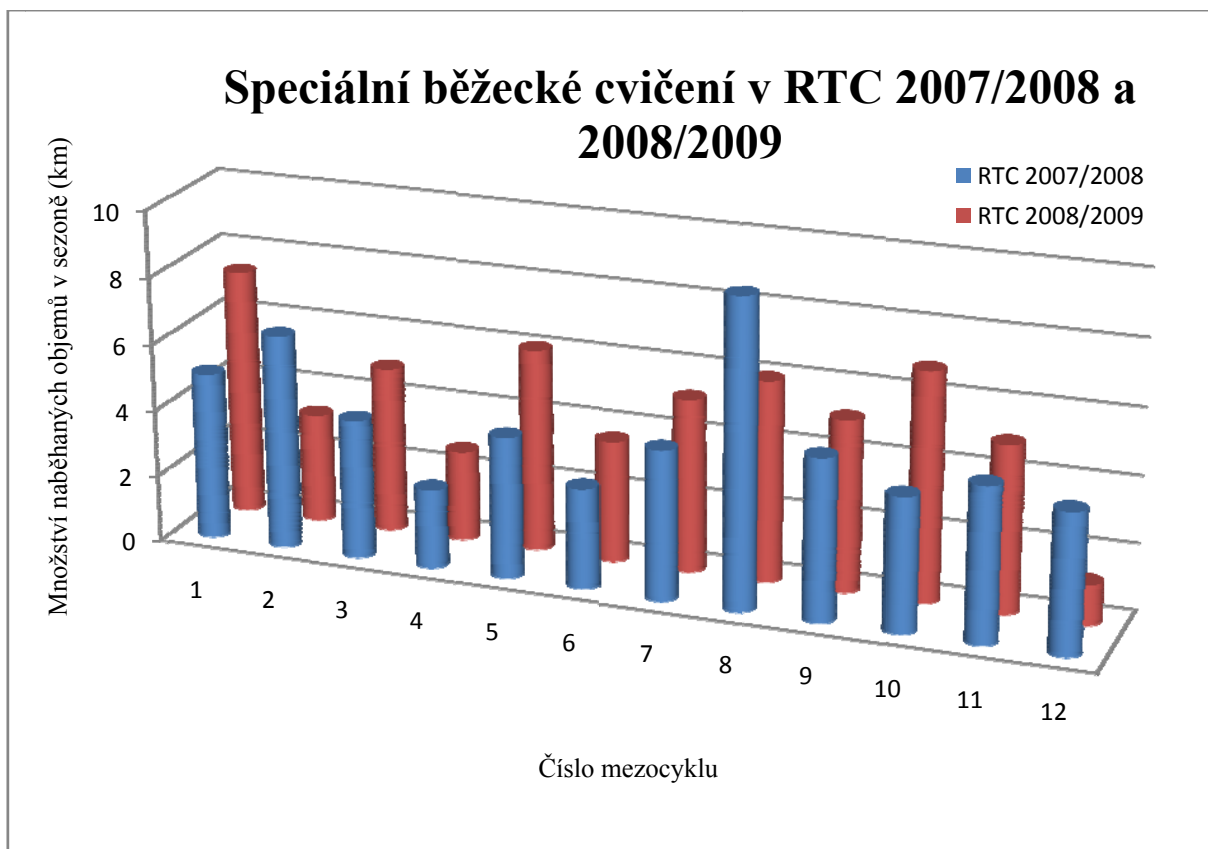
Graf 6
Rozvoj obecné vytrvalosti



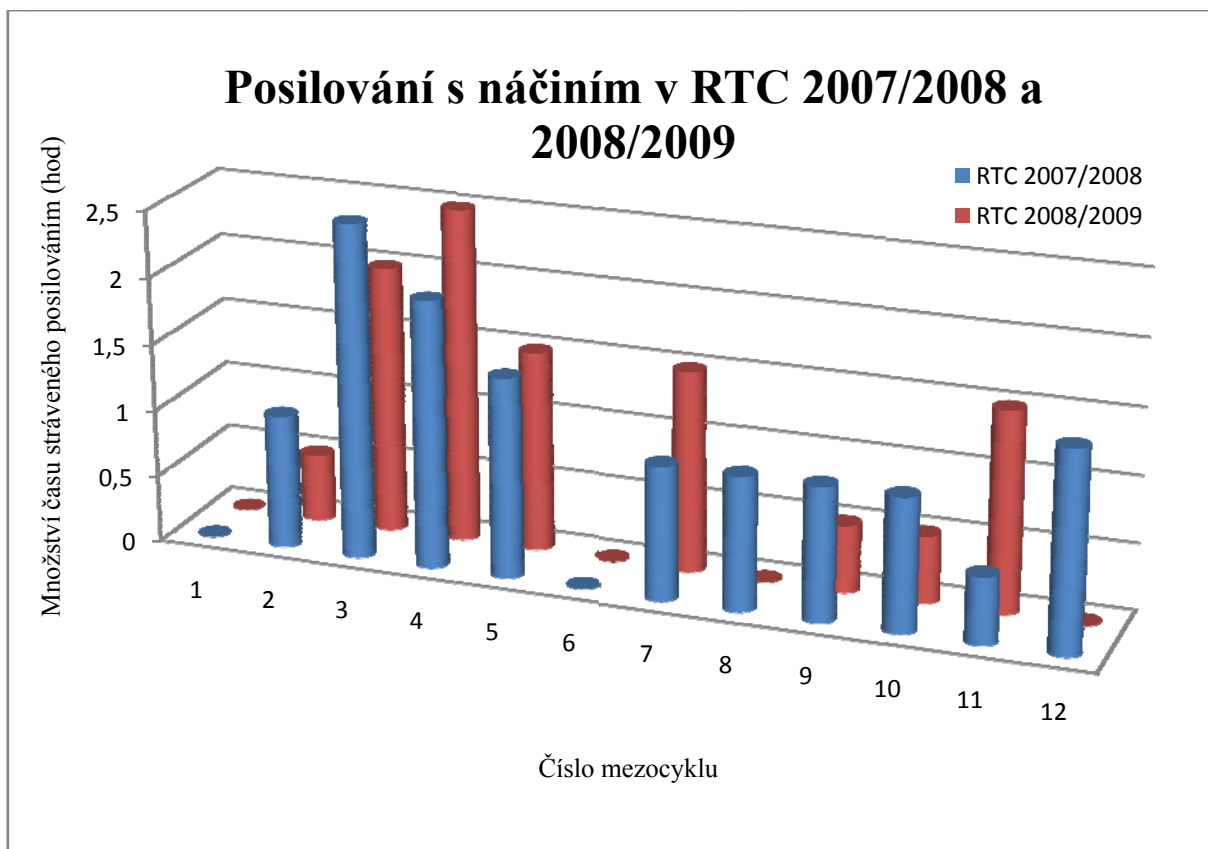
Graf 7
Rovinky



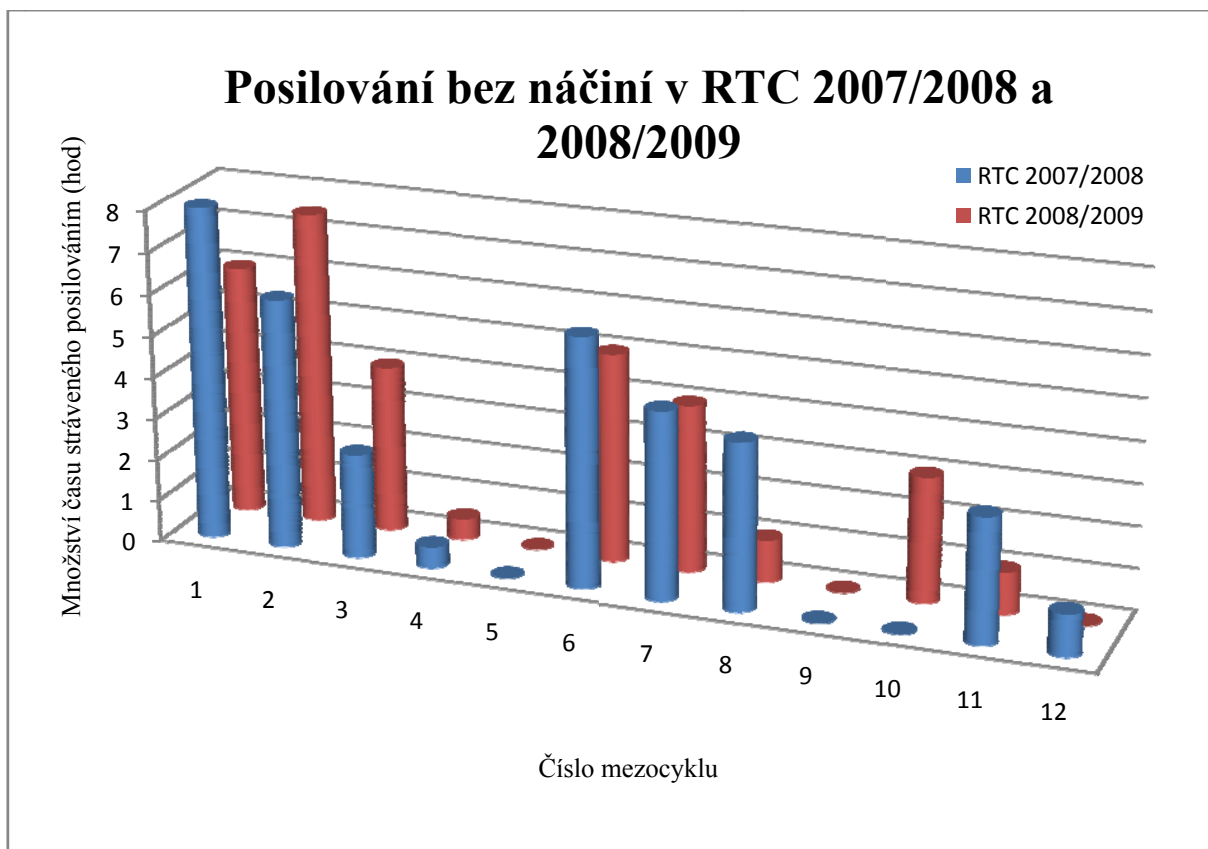
Graf 8
Běh se zátěží



Graf 9
Speciální běžecké cvičení



Graf 10
Posilování s náčiním



Graf 11
Posilování bez náčiní