

Abstrakt

Hlavním tématem této bakalářské práce je porovnání veslařského tréninku veslařů a veslařů lehkých vah v období zimní přípravy. Z počátku je stručně zmíněna historie veslování ve světě, v českých zemích a nakonec osobnosti a úspěchy veslování České republiky. Další kapitoly se věnují už samotné zimní přípravě obou váhových kategorií. Jsou zde zmíněny prostředky využívané v rámci zimní přípravy a hlavní rozdíly v jejich využití veslaři dle váhové kategorie. Specifika tréninku jednotlivých kategorií a jejich následné srovnání a určení zásadních rozdílů tréninku v době zimní přípravy.

Klíčová slova

Veslař, veslování, trenažér, posilovna, běh, lehká váha, síla, vytrvalost