

Abstrakt

- Název práce:** Individualizace předzávodního mikrocyklu u běžců na lyžích
- Cíl práce:** Cílem diplomové práce bylo zjištění vhodného zatížení vybraných probandů před soutěží.
- Metody:** Práce je koncipována jako případová studie. Jedná se o kvantitativní výzkum, kde jsme na základě naměřených hodnot získaných z trenažéru Ercoline Upper Body Power zjišťovali vhodnou velikost zatížení v předzávodním mikrocyklu u pěti vrcholových běžců na lyžích.
- Výsledky:** Docílili jsme individualizace mikrocyklu u každého závodníka, což vedlo k lepší fyzické, ale také psychické připravenosti.
- Klíčová slova:** běh na lyžích, soupažný běh prostý, zatížení, trenažér, srdeční frekvence