

Příloha .1

SEZNAM OBRÁZKŮ, TABULEK A GRAFŮ

- Graf .1 - Grafické znázornění nárůstu výkonnosti po absolvování osmitýdenního HIIT programu
- Graf .2 - Grafické znázornění změny výkonnosti po absolvování osmitýdenního HIIT programu
- Graf .3 - Grafické znázornění nárůstu výkonnosti po absolvování osmitýdenního HIIT programu u skupiny E1
- Graf .4 - Grafické znázornění nárůstu výkonnosti po absolvování osmitýdenního HIIT programu u skupiny E2
- Graf .5 - Grafické znázornění průměrných hodnot $VO_2\max$ před absolvováním osmitýdenního HIIT programu
- Graf .6 - Grafické znázornění průměrných hodnot $VO_2\max$ po absolvování osmitýdenního HIIT programu
- Graf .7 - Grafické znázornění průměrných hodnot zlepšení $VO_2\max$
-
- Obr. 1 - Testovací prostředí a HIIT
- Obr. 2 - Rozestavení značek při testování Yo-Yo IR testy
-
- Tab. 1 - Doporučená pásma rychlosti běhu v aerobním tréninku nízké intenzity
- Tab. 2 - Doporučená pásma rychlosti běhu v aerobním tréninku vyšší intenzity
- Tab. 3 - Rychlostní úroveň a ubíhnutá vzdálenost s pevným tempo na $VO_2\max$ u Yo-Yo testu IR2
- Tab. 4 - Tabulka s výsledky Yo-Yo IR2 testu sledované skupiny v pevném tempo na $VO_2\max$
- Tab. 5 - Výsledky Yo-Yo IR2 testu v pevném tempo na $VO_2\max$ u testované skupiny E1 v kategorie U16
- Tab. 6 - Tabulka s výsledky Yo-Yo IR2 testu v pevném tempo na $VO_2\max$ u testované skupiny E2 v kategorie U17