

Přílohy

Příloha č. 1: Seznam obrázků, grafů a tabulek

Tabulka 1: Standardy procenta tuku pro muže a ženy – (dle Heyward, Wagner, 2004)

Tabulka 2: zapojování jednotlivých svalových vláken (Kohlíková, 2012).

Tabulka 3: Charakteristika procentuálního vyjádření pro opakovací maxima dle autorů.

Tabulka 4: Rozdělení kruhových tréninků dle zátěže (Choutka, Dovalil, 1987).

Tabulka 5: Naměřené hodnoty probandů.

Tabulka 6: Naměřené hodnoty probandů.

Tabulka 7: Zprůměrované naměřené hodnoty probandů.

Obrázek 1: Podíl energetických systémů v % na činnosti různé doby trvání a relativně maximální intenzity. (Mac Dougall a kol. 1982 in Dovalil, 2002)

Obrázek 2: Graf energetického krytí v průběhu tělesné práce (Dovalil, 2002)

Obrázek 3: Vztah pohybových schopností s dovednostmi (Měkota, Novosad, 2005).

Graf 1: žena 1.

Graf 2: muž 1.

Graf 3: muž 3.

Graf 4: žena 2.

Graf 5: Muž 2.

Graf 6: Muž 4.

Graf 7: Porovnání skupiny A s B.

Graf 8: Celkový pokles tuku v %.

Graf 9: Porovnání průměrů skupiny A s B.

Graf 10: Celkový pokles tuku v průměru.