

Abstrakt

Hlavním tématem této diplomové práce je zmapování a posouzení vlivu CrossFitového tréninku na výkonnost veslařů. Následné porovnání veslařů, kteří CrossFit trénink praktikují, a kteří nikoliv, a to jak po kondiční, tak po technické stránce. V teoretické části je zmíněna charakteristika veslování, dělení veslařských disciplín a kategorií, veslařské tratě a tréninkové prostředky veslařů. Další kapitoly se věnují plyometrickému tréninku, CrossFitu a sportovnímu tréninku. Jsou zde zmíněny prostředky CrossFitového tréninku a vhodné cviky pro veslaře. V praktické části jsou charakterizováni veslaři, kteří jsou sledováni a srovnáváni a následuje srovnání a vyhodnocení jejich výsledků.

Klíčová slova

Veslování, veslař, CrossFit, trénink, ergometr, síla, kondice, technika