

Abstrakt

Název: Interval odpočinku při explosivně silovém tréninku

Cíl: Shromáždit a analyzovat získaná data z pilotní studie. Podle zjištěných informací navrhnout postup pro experiment zaměřený na interval odpočinku při explosivně silovém cvičení.

Metody: Výzkum, konzultace s trenéry a odborníky.

Výsledky: Výsledkem práce je připravit si podmínky pro terénní experiment, který plánuji uskutečnit ve své diplomové práci.

Klíčová slova: explosivita, interval odpočinku, odhody, pilotáž a vyhodnocení