

## **Abstrakt**

**Název:** Systém kondiční přípravy profesionálních členů Integrovaného záchranného systému a jeho komparace s tréninkem vytrvalostních běžců.

**Cíle:** Hlavním cílem této práce je popsat a porovnat kondiční přípravu složek Integrovaného záchranného systému a vytrvalostních běžců.

**Metody:** V práci byla použita metoda analýzy a komparace. Metoda analýzy byla aplikována v rozboru jednotlivé fyzické přípravy složek Integrovaného záchranného systému a přípravy vytrvalostních běžců. Metoda komparace byla využita v části porovnávání tréninkových jednotek obecně.

**Výsledky:** Bylo zjištěno, že tréninkové jednotky příslušníků Integrovaného záchranného systému a běžců se liší svou zaměřeností. Příslušníci Integrovaného záchranného systému se snaží o to, aby měli celý rok stále stejnou výkonnost k vykonávání práce. Běžci se snaží svou výkonnost gradovat k blížícím se testům nebo závodům.

**Klíčová slova:** Integrovaný záchranný systém, vytrvalostní běh, fyzická příprava, testy.