

Zdroje obrázků:

Obrázek 1 - <https://docplayer.cz/17855410-Vliv-pouzite-bezecke-obuvi-na-kinematiku-dolnich-koncetin-a-panve-v-prubehu-oporove-faze-behu.html>

Obrázek 3 - <http://magstraining.tripod.com/training.html>

Obrázek 4 - <http://www.fsps.muni.cz/emuni/data/reader/book-5/06.html>

Obrázek 5 - <https://is.muni.cz/elportal/estud/fsps/js07/fyziio/texty/ch03.html>

Obrázek 6 - <http://www.medopsport.cz/news/proc-je-dobre-znat-svuj-vo2max/>

Obrázek 7 - <http://www.bezeckaskola.cz/clanek-681-tf-laktat-aerobni-prah-bod-varu.html>

Obrázek 8 - <https://bezky.net/clanek/90-trenink-v-prechodnem-obdobi>

Obrázek 9 – zdroj vlastní

Seznam grafů a tabulek

Graf 1 - výkonnostní růst na 1500 m dle věku

Graf 2 - výkonnostní růst na 800 m dle věku

Graf 3 – porovnání běžců dle BMI

Graf 4 – porovnání obecných tréninkových ukazatelů (OTU)

Graf 5 – procentuální rozdělení jednotlivých tréninkových pásem u Adama Zenkla

Graf 6 – procentuální rozdělení jednotlivých tréninkových pásem u Jana Friše

Graf 7 – rozdělení celkového objemu naběhaných kilometrů podle jednotlivých tréninkových zón.

Graf 8 – rozdělení tréninkových pásem k celkovému množství naběhaných kilometrů

Graf 9 – poměr naběhaných kilometrů mezi oběma běžci v tréninkovém pásmu maximální rychlosti

Graf 10 – poměr naběhaných kilometrů mezi oběma běžci v tréninkovém pásmu tempové rychlosti

Graf 11 – poměr naběhaných kilometrů mezi oběma běžci v tréninkovém pásmu speciálního tempa.

Graf 12 – poměr naběhaných kilometrů mezi oběma běžci v tréninkovém pásmu tempové vytrvalosti

Graf 13 - poměr naběhaných kilometrů mezi oběma běžci v tréninkovém pásmu běhu na anaerobním prahu.

Graf 14 – poměr naběhaných kilometrů mezi oběma běžci v tréninkovém pásmu obecné vytrvalosti

Graf 15 - poměr naběhaných kilometrů mezi oběma běžci v tréninkovém pásmu výběhů kopců.

Tabulka 1 – výkonnostní růst obou běžců

Tabulka 2 – porovnání obecných tréninkových ukazatelů (OTU)

Tabulka 3 – tabulka tréninkových pásem Adama Zenkla a Jana Friše vyjádřena v kilometrech

Tabulka 4 – tabulka tréninkových pásem Adama Zenkla a Jana Friše vyjádřena v procentech

1. Přílohy

1. Elektronický model struktury sportovního výkonu od autorů CACEK, J. (2003), LAJKEB P. (2003) a MICHÁLEK J. (2003).

