

Název

Porovnání ročního tréninkového cyklu běžců na 1500 m

Autor

Adam Zenkl

Katedra

Katedra tělesné výchovy

Vedoucí práce

PhDr. PaedDr. Ladislav Kašpar, PhD.

Abstrakt

Bakalářská práce se zabývá pozorováním ročního tréninkového cyklu dvou běžců na 1500 m podobné výkonnostní úrovni. Práce monitoruje rozdílný způsob přípravy obou běžců, který je primárně zaměřen na porovnání počtu naběhaných kilometrů, množství aerobní a anaerobní zátěže nebo například četnost naběhaných kilometrů ve speciálním tempu.

Klíčová slova

Běžec, trénink, vytrvalost, běh, 1500 m, aerobní, anaerobní, speciální tempo, anaerobní práh