

## **Abstrakt**

**Název:** Interval odpočinku při explosivně silovém tréninku.

**Cíl:** Analýza získaných dat. Na jejich základě vyhodnotit zvolený postup při studii zaměřené na interval odpočinku u explosivně silového cvičení.

**Metody:** Výzkum, testování, terénní experiment, konzultace s trenéry a odborníky.

**Výsledky:** Na základě výsledků jsme stanovili testovou baterii pro explosivně silové cvičení.

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