

Sekce užitečných odkazů je sekci spravovanou Vedoucím trenérem SCM Jeseník Janem Baďurou ve spolupráci s dalšími trenéry.

Jak rozvíjet vytrvalost?

Snad každý hloubavější sportovec, který se někdy zúčastnil závodu v běhu na lyžích, horských kolech, přespolním běhu nebo jiném vytrvalostním sportu, si kladl otázku: Proč to nešlo rychleji?

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/vytrvalost/jak-rozvijet-vytrvalost/>

Jak zlepšit vytrvalost – intervalové metody

Modernějším způsobem rozvoje vytrvalosti jsou intervalové metody. Ty oproti klasickým kontinuálním metodám kromě vytrvalosti ovlivňují rychlostní pohybové schopnosti. Tuto metodu vymysleli němečtí fyziologové a trenéři (Reindell, Rozlam, Gerschler).

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/vytrvalost/jak-zlepsit-vytrvalost-intervalove-metody/>

Jak zlepšit vytrvalost – kontinuální metody

Nejčastěji používanou metodou rozvoje vytrvalosti u rekreačních a výkonnostních sportovců jsou kontinuální (nepřerušované) metody tréninku. Tyto metody jsou stále základem tréninku u špičkových vytrvalců.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/vytrvalost/jak-zlepsit-vytrvalost-kontinualni-metody/>

Jak zlepšit vytrvalost – opakovací metody

Dalšími metodami, které doplňují mozaiku vytrvalostního tréninku, jsou metody opakovací. Podobně jako u intervalových metod se střídá zatížení a odpočinek, odlišností je, že při opakovací metodě dochází v přestávkách k úplnému nebo téměř úplnému zotavení z hlediska tepové frekvence a obnovy energetických zásob.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/vytrvalost/jak-zlepsit-vytrvalost-opakovaci-metody/>