



## OBSAH

Slovo autora .....	4
1. Obecné .....	5
2. Instalace a zahájení ročního cyklu .....	5
3. Soubor .....	6
3.1 Nový deník .....	6
3.2 Otevřít deník .....	6
3.3 Exportuj deník .....	6
4. Denní záznam .....	6
5. Osobní údaje .....	7
5.1 Vlastník deníku .....	8
5.2 Fyziologické a metabolické ukazatele .....	8
5.3 Antropometrické ukazatele .....	11
5.4 Trenéři .....	14
5.5 Disciplíny .....	14
6. Plánování .....	15
7. Vyhodnocení .....	15
8. Testy .....	18
9. Nemoci a úrazy .....	19
10. Nástroje .....	19
10.1 Zápis ukazatelů .....	19
10.2 Výpočet intenzity zatížení .....	19
10.3 Predikce výkonu .....	21
10.4 Strečink .....	23
10.5 Výživa .....	24
Základní literatura .....	25