sporty

Obecná část:

Senzitivní období rozvoje:	
Genetický podklad:	
Doba nutná na rozvoj ener.systému:	
Specifická adaptace:	
Příklady dalších sportů :	

Fyziologické aspekty zatížení*:*

Trvání výkonu			
Typ zátěže			
Intenzita zatížení			
Typ únavy			
Adaptace /kardiovaskulární systém, dýchací systém, pohybový systém…../			
Energetické krytí			
Hladina Laktátu			
Zdroje energie			
Energetický výdej			
Zdravotní rizika			

Faktory sportovního výkonu:

1.Psychické	
2.Somatické	
3.Taktické	
4.Technické	
5.Kondiční	

Faktory sportovního výkonu:

1.Psychické	
2.Somatické	
3.Taktické	
4.Technické	
5.Kondiční	

Faktory sportovního výkonu:

1.Psychické	
2.Somatické	
3.Taktické	
4.Technické	
5.Kondiční	

Obecná doporučení z pohledu regenerace:

Obecná doporučení z pohledu výživy a zatížení:

před zatížením	
během zatížení	
po zatížení	
doplňky stravy	

<u>Speciální část – specifika u vybraných sportovních disciplín:</u>

Regenerace: **1.Časná regenerace**			
2.Prevence			
Výživa:			