

TZD

IV.

Biologické veličiny pro řízení tréninku

kinetika laktátu při stupňovitém testu

bod zlomu a Conconiho test

maximální SF a tréninková pásma

závodní rychlost a tréninková pásma

další testy – aus herzfrequence kontrolle

Intenzita zatížení v závislosti na závodním výkonu a délce závodu

