

Metoda	Charakteristika (popis)	Efekt na (pohybové schopnosti)	Vhodné od (věk)	
Maximálního úsilí	<p>Odpor 97 – 100% 1RM</p> <p>Počet opakování 1 – 3(5), počet cviků 6 – 8, IO 2 – 3', REG 72', rychlost cvičení nízká, celkový objem práce nízký až střední (tuny)</p> <p>Pozn.: Využívá se především činek a strojů</p>	ASD	Cca 18 let	*
Opakovaného úsilí	<p>Odpor 70 – 90% 1RM</p> <p>Počet opakování 6 – 15, počet cviků 8 – 12, IO 30'' – 2', REG 48 -72', rychlost cvičení nízká, celkový objem práce velmi vysoký (tuny)</p> <p>Pozn.: Vytrvalostní síla lokální</p>	HYP ASD VSD	Cca 13 - 15 let	**
Rychlostní	<p>Odpor 30–60% 1RM</p> <p>Počet opakování 1 – 7'', počet cviků 6 – 8, IO 2 – 4', REG 48', rychlost cvičení maximální, celkový objem práce nízký (cca 60 – 90''/trénink)</p>	RS ES	Cca 8 - 10 let	***
Kontrastní	<p>Střídá se u jednoho cviku ihned po sobě cvičení metodou opakovaného nebo maximálního úsilí s metodou rychlostní nebo plyometrickou, počet cviků 5 – 8, IO 2' - 3', REG 48 -72', rychlost cvičení nízká, celkový objem práce střední</p>	ASD, RS, HYP, ES	Cca 13 - 15 let	**
Izometrická	<p>Překonávání odporu ve statickém režimu maximálního či vytrvalostního charakteru</p> <p>Pozn.: Nevhodné pro činnosti s dynamickým charakterem</p>	VSS, ASS	Cca 18 let	*
Intermediární	<p>Střídání dynamických fází cvičení s fázemi statickými, odpor 70 – 90% 1RM</p> <p>Počet opakování 1 – 6, počet cviků 6 – 10, IO 1' – 3', REG 48 -72', rychlost cvičení nízká, celkový objem práce střední (tuny)</p> <p>Pozn.: Pro cvičení na balančních pomůckách vhodné využívat nižší odpor</p>	HYP, ASD, VSD	Cca 15 - 18 let	**
Brzdivá	<p>Odpor více než 100% (až 150%) 1RM - vzhledem ke koncentrické fázi pohybu</p>	ASD	Cca 18 - 22 let	*

	<p>Počet opakování 1 – 3(5), počet cviků 5 – 8, IO 2 – 3', REG 72', rychlost cvičení nízká, celkový objem práce nízký až střední až vysoký (tuny)</p> <p>Pozn.: Využívá se především činek a strojů, efekt cvičení směřuje zejména do excentrické fáze cvičeného pohybu</p>			
Plyometrická	<p>Charakteristickým rysem je natažení a následné velmi rychlé zkrácení svalu, odpor 0–40% 1RM</p> <p>Počet opakování 1'' – 7'', počet cviků 6 – 8, IO 2 – 4', REG 48', rychlost cvičení maximální, celkový objem práce nízký (cca 60 – 90''/trénink)</p> <p>Pozn.: Př. Seskok z balanční úseče a následný přeskok švédské bedny, u dětí neaplikovat maximální intenzitu skoků či odhodů po protipohybu</p> <p>Pozn.: Př. Seskok z balanční úseče a následný přeskok švédské bedny, u dětí neaplikovat maximální intenzitu skoků či odhodů po protipohybu</p>	ES, RS	8 – 10 let	***
Silově - vytrvalostní	<p>Odpor 30–60% 1RM včetně odporu vlastního těla</p> <p>Počet opakování 15 a více, počet cviků 8 – 14, IO dle charakteru práce 30'' - 5'', REG 24 - 48', rychlost cvičení nízká - vysoká, celkový objem práce nízký - vysoký</p> <p>Pozn.: Častou organizační formou této metody je kruhový trénink, využívá se při CORE tréninku</p>	VSD	Cca 6 - 8 let	****

Legenda:

Využití balančních pomůcek * nevhodné, ** méně vhodné, *** vhodné, **** velmi vhodné

RS – rychlá síla, ES – explozivní síla, VSD – vytrvalostní síla (dynamický režim), ASD – absolutní síla (dynamický režim), ASS – absolutní síla (statický režim), VSS – vytrvalá síla (statický režim), HYP – svalová hypertrofie, REG – regenerace, IO – interval odpočinku (cviky, série), 1RM – opakovací maximum (jaký cvičenec překoná maximální odpor při jednom opakování)