

Rychlostní vytrvalost

Teoretický základ

<http://www.fsps.muni.cz/~tvodicka/data/reader/book-5/08.html>

Zde v první části textu je poměrně pěkně popsán fyziologický princip a hrazení spotřeby energie

<http://www.fitnessplus.cz/%C4%8C%C3%A1nek7Aminostarvytrvalost.aspx>

příklad rozvoje rychlostní vytrvalosti - fotbal

<http://www.trenink.com/index.php/kondicni-trenink/vytrvalostni-trenink/1682-kondicni-cvieni-rozvoj-rychlostni-vytrvalosti-nespecificky-1ast>

<http://www.trenink.com/index.php/kondicni-trenink/vytrvalostni-trenink/1489-kondicni-cvieni-rychlostni-vytrvalost-ve-tverci-s-miem>

rychlostní vytrvalost v běžeckém tréninku (autor nepoužívá odborně zcela správné termíny v popisu, ale je zde zajímavý příklad tréninku rychlostní vytrvalosti pro běžce)

http://rungo.idnes.cz/rozvoj-rychlostnich-schopnosti-u-vytrvalcu-fnj-/behani.aspx?c=A150616_143547_behani_onr

to samé stručně uprostřed článku u hokejistů (MB)

<http://www.sport.cz/behani/radime/clanek/667345-treoval-jagra-ted-zvysuje-puls-a-ordinuje-tuny-zeleza-dalsim.html>

příklady tréninku

<https://www.youtube.com/watch?v=Hf3EiYoEYs8>

<https://www.youtube.com/watch?v=NayBC24zdnU>

<https://www.youtube.com/watch?v=SdtBIBNWA20>

https://www.youtube.com/watch?v=5_wVaYP-zt0

<https://www.youtube.com/watch?v=nuzGP8zEXZY>

<https://www.youtube.com/watch?v=pRH7te8i7Is>