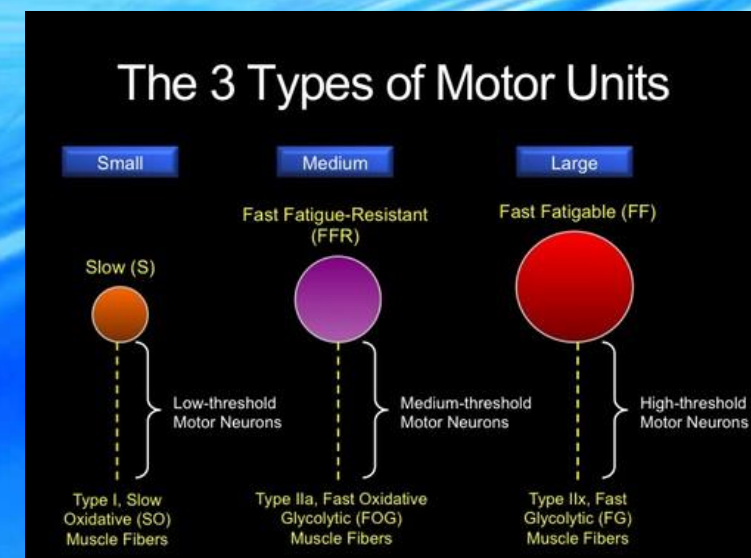
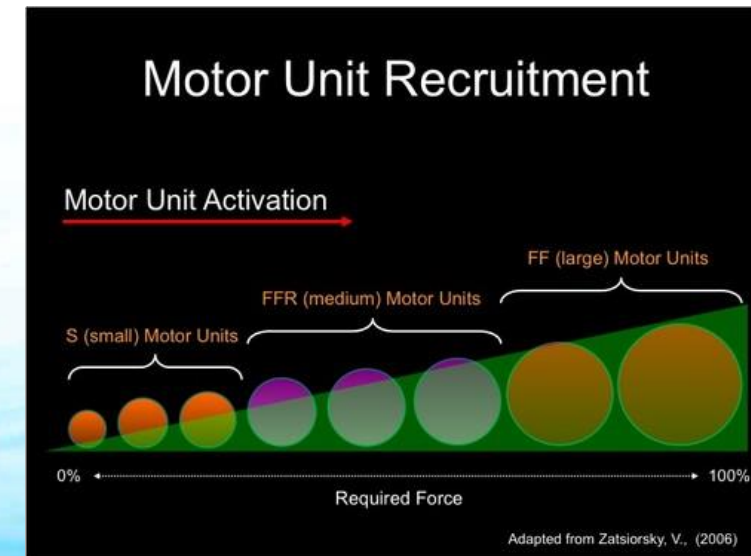
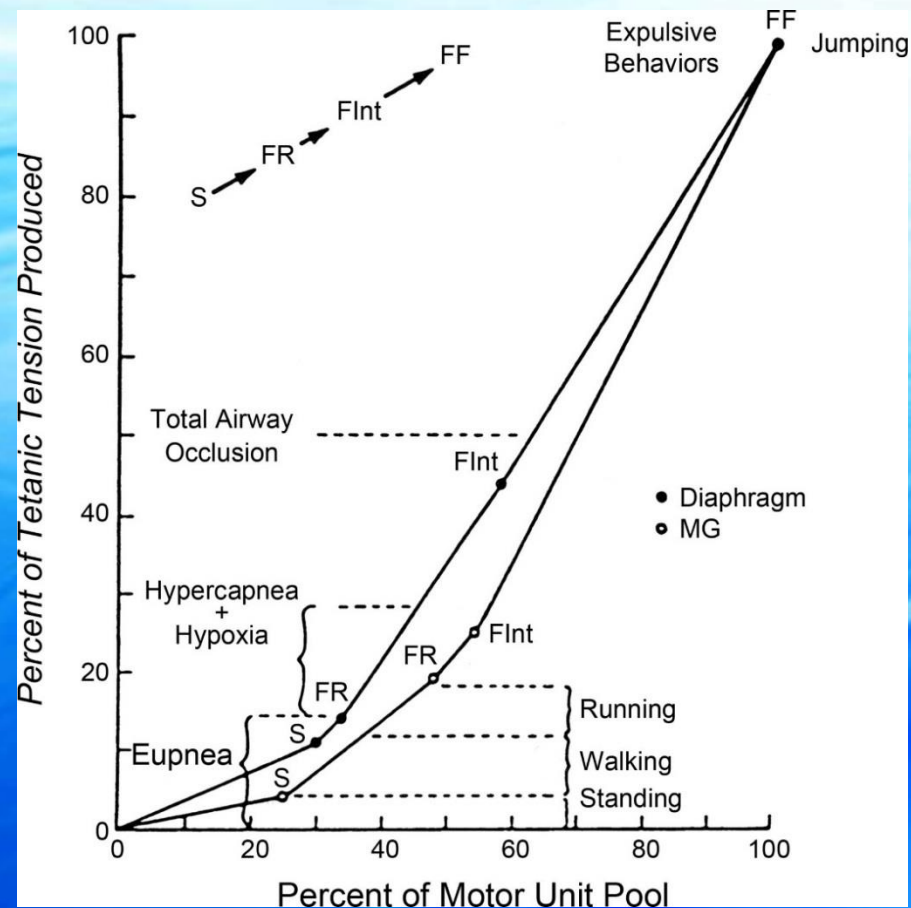


Typy MJ

Metabolický stres – energetická potřeba svalu ke kontrakci

Hennemanův princip velikosti

Motor unit type	Fast Fatigable (FF)	Fast Fatigue-Resistant (FR)	Slow (S)
Histochemical profile of fibers	Fast Glycolytic (FG)	Fast Oxidative Glycolytic (FOG)	Slow Oxidative (SO)
Motor units	Large High innervation ratio	Medium	Small Low innervation ratio
Muscle fibers			
Order of recruitment	←		
Twitch response			
Fatigability			



Význam silového tréninku pro vytrvalce



Sian Welch & Wendy Ingraham - The Crawl – 1997 [zde](#)
4,8km+180km+42km

Opakovaně prováděný těžký a explozivní trénink má pro rozvoj vytrvalosti vyšší význam než rozvoj vytrvalosti pomocí konstantního zatížení

