

Možnosti řízení tréninkového procesu v triatlonu za využití energetické náročnosti

Jiří Suchý

Abstrakt: příspěvek se zabývá přínosem sledování a vyhodnocování energetické spotřeby pro multidisciplinní sporty na příkladu triatlonu. Sledování energetické náročnosti nabízí především rozšíření možností analýzy a řízení tréninkového procesu zvolených sportovních disciplín.

Klíčová slova: sportovní trénink, vytrvalostní víceboje, triatlon, energetická náročnost, analýza a vyhodnocení tréninku.

Abstract: this paper discusses the benefits of monitoring and evaluating energy demand in multidisciplinary sports per the example of triathlon. In the first place, energy demand monitoring offers an expansion of the possibilities for analysis and management of the training process in select sport disciplines.

Key words: training programs in sports, long-distance multi-disciplinary sports, triathlon, energy demand, analysis and evaluation of training programs.