

Mílaři a vytrvalci



[kolektiv autorů](#), [Ladislav Fišer](#)

Mílaři a vytrvalci - kolektiv autorů ke stažení PDF O lehkooatletických bězích na střední a dlouhé tratě. Aby zaplnili mezeru v odborné literatuře, pokusili se autoři obsáhnout konkrétní tréninkové metody na podkladě vlastních i ověřených cizích poznatků a zkušeností. Ve všeobecné části se zaměřují na tréninkové metody, typy a fyziologické otázky běžců, techniku a taktiku b

