

Sekce užitečných odkazů je sekci spravovanou Vedoucím trenérem SCM Jeseník Janem Baďurou ve spolupráci s dalšími trenéry.

Tajemství superkompenzace I.

Už samotné slovo super, obsažené v termínu superkompenzace, naznačuje, že se jedná o něco mimořádného, něco, s čím bychom při tréninku měli počítat a některé zákonitosti s tím spojené respektovat.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/superkompenzace/tajemstvi-superkompenzace-i/>

Superkompenzace I. - Jáma a kyvadlo

Superkompenzace. Tento poněkud kostrbatý výraz v sobě skrývá tajemství úspěšně vedeného a plánovaného tréninku. Ondra Vojtěchovský vám v sérii šesti článků svým osobitým způsobem vysvětlí, co to superkompenzace je a jakým způsobem s ní pracovat.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/superkompenzace/superkompenzace-i-jama-a-kyvadlo/>

Superkompenzace II. - Jedna vlašťovička...

Jak už z předchozího článku vyplývá, jeden trénink neznamena nic. Bez zapojení do řady jednotek předcházejících a následujících bude jeho vliv na zlepšení vaší výkonnosti pramalý.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/superkompenzace/superkompenzace-ii-jedna-vlastovicka/>

Superkompenzace III. – Obkročák

Naplánovat tréninkový blok s vyššími než objemovými intenzitami je už obtížnější. Musíme totiž vyhovět dvěma protichůdným požadavkům.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/superkompenzace/superkompenzace-iii-obkrocak/>

Superkompenzace IV. - Přes kopec

„Přes kopec“ je druhý superkompenzační model použitelný pro tréninkový blok s intenzivním dnem.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/superkompenzace/superkompenzace-iv-pres-kopec/>

Superkompenzace V. - Pauza korunuje dílo

Tak jako by hudba bez pauzy byla jen tupým řevem, byl by trénink bez volného dne očištěním, ne-li přímo peklem.

<http://www.sportvital.cz/sport/trenink/superkompenzace/superkompenzace-v-pauza-korunuje-dilo/>