

## **Abstrakt**

**Název:** Vliv silového tréninku na výkon triatlonistů

**Cíle:** Cíl bakalářské práce je porovnání výkonnostních parametrů mezi dvěma skupinami triatlonistů. První skupina do svého běžného vytrvalostního tréninku zařadí silovou přípravu a druhá skupina bude nadále pokračovat bez silového tréninku.

**Metody:** Byl zvolen crossover designu experimentu, ve kterém se ES a KS v polovině vyměnily. Experiment trval 6 týdnů s frekvencí TJ 2-3 týdně. Obsah TJ byl zaměřen na rozvoj silové vytrvalosti celého těla u amatérských triatlonistů v přípravném období. Všichni probandi absolvovali vstupní, kontrolní a výstupní testování, kde jsem porovnával výsledky silového tréninku a bez něho.

**Výsledky:** Výsledky z této práce naznačily, že zařazení silově zaměřených TJ u vytrvalostních sportovců vedlo k vyšším přírůstkům v kondičních testech v porovnání s pouze vytrvalostním tréninkem. Dále bylo zlepšení u ES 1, která absolvovala intervenci v první fázi přípravného období, větší než u ES 2 s intervencí v pozdější fázi přípravného období.

**Klíčová slova:** triatlon, silová příprava, výkon, senioři