

## **ABSTRAKT**

**Název:** Sborník cviků a variabilní tréninkový plán pro zlepšení silových schopností začátečníků

**Cíle:** Sestavit sborník cviků na rozvoj silových schopností začátečníků a z nich následně variabilní vzorový tréninkový plán.

**Metody:** Bakalářská práce je deskriptivního charakteru zpracována formou literární rešerše z relevantních databází a knižních zdrojů. Z posilovacích cviků byly zpracovány kartičky, které byly následně ověřeny panelem expertů.

**Výsledky:** Ucelený zdroj informací k realizaci tréninkového plánu na rozvoj silových schopností začátečníků, včetně inventáře posilovacích cviků, cviků na dynamický i statický strečink a variabilního ukázkového tréninkového programu.