

Abstrakt

Název: Tréninkový program pro vysokohorskou turistiku

Cíle: Sestavit pohybový program, po jehož absolvování bude jedinec tělesně připraven na šestidenní výlet konající se v Alpách, kde nadmořská výška jednotlivých túr nepřesáhne 3500 metrů.

Metody: Jedná se o práci teoretickou, kde je použita metoda sběru dat z dostupné literatury a internetových zdrojů.

Výsledky: Je možné sestavit pohybový program, který připraví jedince po tělesné stránce na šestidenní pobyt turistického charakteru v horách. Program je zaměřen na pohybovou činnost vytrvalostního charakteru a intenzita zatížení se bude pohybovat v rozmezí 70-80% maximální srdeční frekvence jedince. Aby jedinec dosáhl patřičné úrovně zdatnosti, musí být doba trvání pohybového programu minimálně tři měsíce.

Klíčová slova: vysokohorská turistika, ferrata, vytrvalost, kondice, pohybový program