

Dobrý den,
zasíláme přehled aktualizací webu www.cykloseminare.cz. Během posledních 3 týdnů jsme publikovali řadu krátkých videí, ve kterých reagujeme na vaše dotazy směřující k využití diagnostiky mySASY při řízení sportovního tréninku.

Řada z videí však nabízí přesahy do obecných poznatků sportovní přípravy.

Videa jsou publikována na webu www.cykloseminare.cz v sekci "Projekt mySASY" a stránce Twitter. Naleznete je také na stránkách partnerského webu www.roadcycling.cz.

<http://www.cykloseminare.cz/projekt-mysasy/>

<https://www.roadcycling.cz/poradna>

Jaký je význam spánku jako regenerační aktivity?

Kdy zasahovat do tréninkových plánů?

Funguje vířivka jako regenerační nástroj?

Jaká data po každém z tréninku evidovat?

Co jsou subjektivní a nepřenositelné parametry ovlivňující sportovní trénink?

Atd.

Nejen na tyto otázky jsme odpovídali.

Na viděnou se těší a prima den přeje

www.cykloseminare.cz