



## GRAFY A TABULKY Z ŠESTÉ KAPITOLY:

Šestá kapitola knížky má název „Drobnosti, co hýbají horou.“ Jak název napovídá, zabývám se v ní zdánlivými detaily, které ale mohou mít velký dopad na úspěšnost celého tréninku. Pro jejich lepší vysvětlení jsem vytvořil metodiku tréninkového zápisu s pomocí tabulek a grafů stresového trojúhelníku a ten, kdo chce, může si v samostatných úkolech tento zápis vyzkoušet. Díky němu lze ledacos pochopit.

Bohužel veškeré tabulky a grafy se do knihy nevešly, neúměrně by se tím zvětšila. Proto zde to, co se nevešlo, uvádím v samostatných prezentacích, uložených jako další přílohy.