

VÝSVĚTLIVKY NĚKTERÝCH POJMŮ A ZKRATEK

SC	stroke count	počet záběrů
SR	stroke rate	frekvence záběrů
DS	distance per stroke	vzdálenost na záběr
HVO	high velocity overload	vysokorychlostní zatížení (viz prezentace)
VO _{2MAX}		maximální spotřeba kyslíku (ukazatel kondice)
free (FR)	freestyle	volný způsob (kraul)
breast (BR)	breaststroke	prsa
back (BK)	backstroke	znak
fly	butterfly	motýlek
IM	individual medley	polohovka
kick		nohy
recovery		vyplavání
land work		suchý trénink
weight training		silový trénink (posilovna)
swimming SC		plavecký trénink krátký bazén (25yardů)
drill		technické cvičení
dive		závodní skok
desc.	descent	postupné zpomalování
prog.	progress	postupné zrychlování
fins		ploutve
padd.	paddles	packy