



UNIVERZITA HRADEC KRÁLOVÉ

Fakulta informatiky a managementu

Rokitanského 62, 500 03 Hradec Králové, tel: 493 331 111, fax: 493 332 235

Zadání k závěrečné práci

Jméno a příjmení studenta:

Nikola Tesařová

Obor studia:

Sportovní management

Jméno a příjmení vedoucího práce:

Dagmar Hrušová

Název práce:

Vliv paleo stravy na výkonnost v crossfitu

Název práce v AJ:

Effect of Paleo diet on performance in crossfit

Podtitul práce:

Podtitul práce v AJ:

Cíl práce: Zjistit vliv Paleo stravy na změnu poměru svalové hmoty/tuku v těle a zvýšení výkonnosti při pravidelném crossfit tréninku.

Osnova práce:

1. Úvod
2. Teoretická východiska
 - 2.1. Paleo strava
 - 2.1.1. Základní principy
 - 2.1.2. Týdenní jídelníček
 - 2.2. Crossfit
 - 2.2.1. Gymnastická část
 - 2.2.2. Vzpěračská část
 - 2.2.3. Atletická část
 - 2.2.4. Tréninkový plán
3. Cíl práce, úkoly, hypotézy
4. Metodika
5. Výsledky a diskuze
6. Závěr
7. Použitá literatura

Projednáno dne: 13.10.2014