

Obsah

Předmluva	6
---------------------	---

Poděkování	8
----------------------	---

1 ÚVOD	9
------------------	---

2 PAŽE.	13
-----------------	----

3 RAMENA A KRK	26
--------------------------	----

4 HRUDNÍK	43
---------------------	----

5 SVALY STŘEDU TĚLA – CORE	62
--------------------------------------	----

6 ZÁDA	98
------------------	----

7 STEHNA	116
--------------------	-----

8 HÝŽDĚ.	156
------------------	-----

9 LÝTKA.	171
------------------	-----

10 KOMPLEXNÍ POSILOVACÍ CVIKY	180
---	-----

11 TVORBA TRÉNINKOVÝCH PROGRAMŮ	201
---	-----