

ČÁST I: SIMPLE

Ruská kettlebell – extrémní přenosná tělocvična	1
Simple & Sinister: Jednoduše a nekompromisně	2
Potřebuješ jen pár kettlebell	6
Měj před kettlebell respekt	8
Odbrzdi svou sílu	10
Nejsilnější pohyb člověka	20
Swing – stroj na spalování tuků a výrobu sportovců	26
Get-up – silákův učitel	37
Vylepšené programové minimum	50

ČÁST II: SINISTER

Hard Style	55
Stínové svingy	57
Odpovědí je rychlostní vytrvalost	59
Tajemství Hard Style lenivosti	63
Tajemství ovládnutí dýchání	66
Pracovní kapacita androida	69
Lekce od dělníků a rolníků	72
S pravidelností nejdál dojdeš	75
Tak jednoduše, jak to jen jde	78
Cíle a jak jich dosáhnout	79
Padni, ale udělej	85
Shrnutí S & S	90