

OBSAH

Úvod	6	Lucemburské ozbrojené síly	76
		Novozélandské obranné síly	78
Na nástupu	8	Norské ozbrojené síly	80
Proč ozbrojené síly testují	10	Španělské ozbrojené síly	84
Různorodost testů vojenské zdatnosti	12	Švédské ozbrojené síly	88
Prověrka vlastních sil	16	Královské australské námořnictvo	92
Jak se dostat do kondice	20	Britské královské námořnictvo	96
Tréninkové schéma FITT	38	Americké námořnictvo	98
Strava	42	Britské královské letectvo	100
Bezpečnost	46	Americké letectvo	102
		Indické letectvo	104
Testy	50	Výsadkový pluk britské armády	106
Americká armáda	52	Australské zvláštní jednotky	108
Britská armáda	56	Jægerkorpset	110
Kanadské ozbrojené síly	58	Francouzská cizinecká legie	112
Belgické ozbrojené síly	60	Kommando Spezialkräfte	114
Dánské ozbrojené síly	62	Česká 601. skupina speciálních sil	116
Finské ozbrojené síly	68	Grupa reagowania operacyjno mobilnego	118
Francouzské ozbrojené síly	72		
Irské obranné síly	74		

Ženíjní potápěči Královského australského námořnictva	120
Ženíjní potápěči britského Královského námořnictva	122
Kampfschwimmer	126
Kustjägarna	128
Nizozemská obojživelná průzkumná četa	130
Britská královská námořní pěchota	132
Americká námořní pěchota	134
Američtí Navy SEALs	136
Velitelství zvláštních operací letectva USA	138
Forsvarets Spesialkommando	140
17. výsadková průzkumná rota	142
Testovací metody, dovednosti a strategie	144
Shyby	146
Klíky	148
Sedy-lehy	150

Tricepsové klíky	152
Zdvihy nohou	154
Dřepy	156
Výpady	158
Skok z místa	160
Výskok	162
Člunkový běh	166
Chůze/pochodování	168
Běh	172
Plavání	176
Překážková dráha	180
Ergometr	184
Prameny	188
Rejstřík	190
Obrazové zdroje	192