

Obsah

Úvod	7
Tak to jsem já!	9
Ještě se zmíním o kondici!	11
Tréninkový plán	14
A jak to tedy celé bylo?	15
Týden 1	16
Týden 2	21
Týden 3	31
Týden 4	39
Souhrn I. – Leden	51
Týden 5	54
Týden 6	65
Týden 7	77
Týden 8	85
Týden 9	93
Souhrn II. – Únor	94
Týden 10	106
Týden 11	117
Týden 12	126
Týden 13	136
Souhrn III. – Březen	140
Týden 14	143
Závěr	154
Slovník pojmů	156
O autorovi	159
Dietologická vsuvka	160
Poděkování	164
Poznámka autora	165