

Obsah

Předmluva

vii

Poděkování

ix

Severskou chůzí k lepší kondici

1	Chůze: vaše tělocvična za pochodu	2
2	Výzbroj: vyberte si správné vybavení	9
3	Začátek: úchop holí, držení těla a krok	21
4	Pokračujeme: varianty pro kardio trénink, sílu a výkonnost	35
5	Změny tempa: varianty pro rovnováhu, koordinaci, pohyblivost a pružnost	67
6	Jděte ven: přizpůsobení rozdílností terénu	91
7	Kategorie: stanovte si svůj vlastní trénink	100

Tréninková schémata pro nordic walking

8	Krátká a snadná	118
9	Střední a stabilní	125
10	Střední a rychlá	131
11	Krátká a rychlá	137
12	Dlouhá a stabilní	143
13	Trénink na přírodním okruhu	149

Naprogramování dlouhodobých cílů

14	Trénink pro zdravé srdce a fitness	162
15	Zaměření na kondici celého těla	171
16	Cross trénink pro jiné sporty	179
17	Upravte si svůj program	188