

Obsah

Předmluva	7
I ZÁKLADNÍ INFORMACE	
Kondiční cvičení ve dvou	8
Zvyšování kondice – pevné zdraví	8
Struktura cvičení–didaktická koncepce kondičního tréninku ve dvou	9
Tak se to dělá aneb metodika ve sportovní praxi	11
Vše o tréninku	17
Cvičení	17
Stupeň obtížnosti cvičení	20
Tréninková hodina	20
Správné držení těla	22
II TRÉNINKOVÝ PROGRAM	
Zahřátí – povzbuzení a motivace	27
Protahovací cvičení – kompenzace posilování	35
Tréninkové principy	35
Cvičení ve dvojicích	37
Cvičení jednotlivce	47
Posilování bez náčiní – funkční trénink celého těla	53
Tréninkové principy	53
Cvičení	55
Theraband – lehce dostupný kondiční trénink	71
Zvláštnosti tréninku s therabandem	71
Zahřátí	73
Posilování	75
Gymnastická tyč – náčiní pro moderní a zdravý trénink	92
Zvláštnosti tréninku s gymnastickou tyčí	92
Zahřátí	93
Posilování	99
Cvičení pohyblivosti	113
Koordinační cvičení	116

Overball	118
Zvláštnosti tréninku s overballem	118
Zahřátí	119
Posilování	123
Cvičení pohyblivosti	133
Koordinační cvičení	135
Kombinace náčiní	136
Cvičení s tyčí a overballem	136
Cvičení s velkým míčem a therabandem	141
Cvičení s therabandem a tyčí	144
Krátké programy – příklady intenzivního tréninku	148
Uvolňovací cvičení – abychom se cítili lépe	156
Literatura	157