



Úvod		6
KAPITOLA	1 Fyziologický mechanismus plyometrie	10
KAPITOLA	2 Vývoj tréninku, povrch a vybavení	17
KAPITOLA	3 Základní cviky	28
KAPITOLA	4 Oboustranné cviky na dolní část těla	64
KAPITOLA	5 Jednostranné cviky na dolní část těla	116
KAPITOLA	6 Cviky na horní část těla	146
KAPITOLA	7 Cviky na střed těla	186
KAPITOLA	8 Kombinace plyometrických cviků	203
KAPITOLA	9 Prevence zranění a rehabilitace	232
Recenze		239
Rejstřík cviků		241
O autorech		246