

## **Obsah**

ÚVOD (Schlegel)	5
1 FUNKČNÍ TRÉNINK (Schlegel)	7
1.1 Mrtvý tah	17
1.2 Dřep	29
1.3 Klik	41
1.4 Shyb	51
1.5 Práce s břemeny	63
2 SILOVÝ TRÉNINK DĚTÍ (Schlegel, Agricola)	73
3 CROSSFIT (Schlegel)	94
3.1 CrossFit pro děti	105
4 CROSSFIT VE VÝUCE ŠKOLNÍ TĚLESNÉ VÝCHOVY (Schlegel, Dostálová)	113
5 UKÁZKOVÉ PŘÍPRAVY (Schlegel)	127
SOUHRN (Schlegel)	134