

Obsah

1. Základy silového tréninku

Základní informace o posilování s činkami

8

2. Cviky s činkami

Cviky pro začátečníky a pokročilé

26

3. Stavba tréninkové jednotky

Obsah tréninku; protahovací cviky

60

4. Tréninkový program

Tréninkový plán; programy pro začátečníky a pokročilé

78

Seznam literatury

94

Tým autorů

95

Seznam fotografií

95