

OBSAH

ABSTRAKT.....	3
OBSAH	4
ÚVOD	5
1 Struktura silových schopností.....	6
2 Rozcvičení a příprava organismu na zátěž	7
2.1 Zahřátí organismu.....	7
2.2 Strečink.....	8
2.3 Protahovací pomůcky	10
3 Hlavní principy tréninkových plánů a systémů	12
3.1 Tréninkový plán a systémy.....	12
4 Posilování s pomůckami	14
4.1 Kettlebell	14
4.2 TRX	15
4.3 Posilovací vak.....	19
4.4 Medicinbal	21
4.5 Těžká lana.....	22
4.6 BOSU.....	24
4.7 Gymnastikball.....	27
4.8 Bradla.....	28
4.9 Hrazda.....	29
4.10 Zátěžová vesta	30
5 Posilování v improvizovaných podmínkách.....	33
ZÁVĚR.....	37
LITERATURA.....	38
SEZNAM OBRÁZKŮ	39