

OBSAH

7	ÚVOD Životný príbeh
8	KAPITOLA 1 Živé striebro zo Žiaru nad Hronom
13	KAPITOLA 2 Budem ako Borzov
17	KAPITOLA 3 Tretry som zavesil na klinec
25	KAPITOLA 4 Moja Zuza
33	KAPITOLA 5 Verím v silu mysle
37	KAPITOLA 6 Molfit – náš druhý domov
40	KAPITOLA 7 Premeny, ktoré ma zmenili
43	ZÁVER
44	TRI PILIERE – HLAVA, TELO, STRAVA
46	HLAVA Mindset alebo nastavenie mysle
53	TELO Čo musíme vedieť skôr, ako začneme cvičiť?
59	MOLFIT SYTÉM
71	HLAVNÉ ZLOŽKY TRÉNINGU Z čoho sa skladá tréning
74	KARDIO
86	STREČING
110	CORE a ABS
138	GLUTE A HAMSTRING
148	KNEE DOMINANT
166	HIP DOMINANT
174	PULL
186	PUSH
202	DOPLNKOVÉ CVIKY
212	TRÉNINGOVÉ PLÁNY Ženy
230	TRÉNINGOVÉ PLÁNY Muži
248	STRAVA