

OBSAH

Úvodní slovo 6

Předmluva 8

Poděkování 10

Úvod 11

KAPITOLA

1

**CVIČENÍ
S KETTLEBELLY**

15

KAPITOLA

2

MRTVÝ TAH

27

KAPITOLA

3

ŠVIH

51

KAPITOLA

4

**PŘEMÍSTĚNÍ
A TLAK**

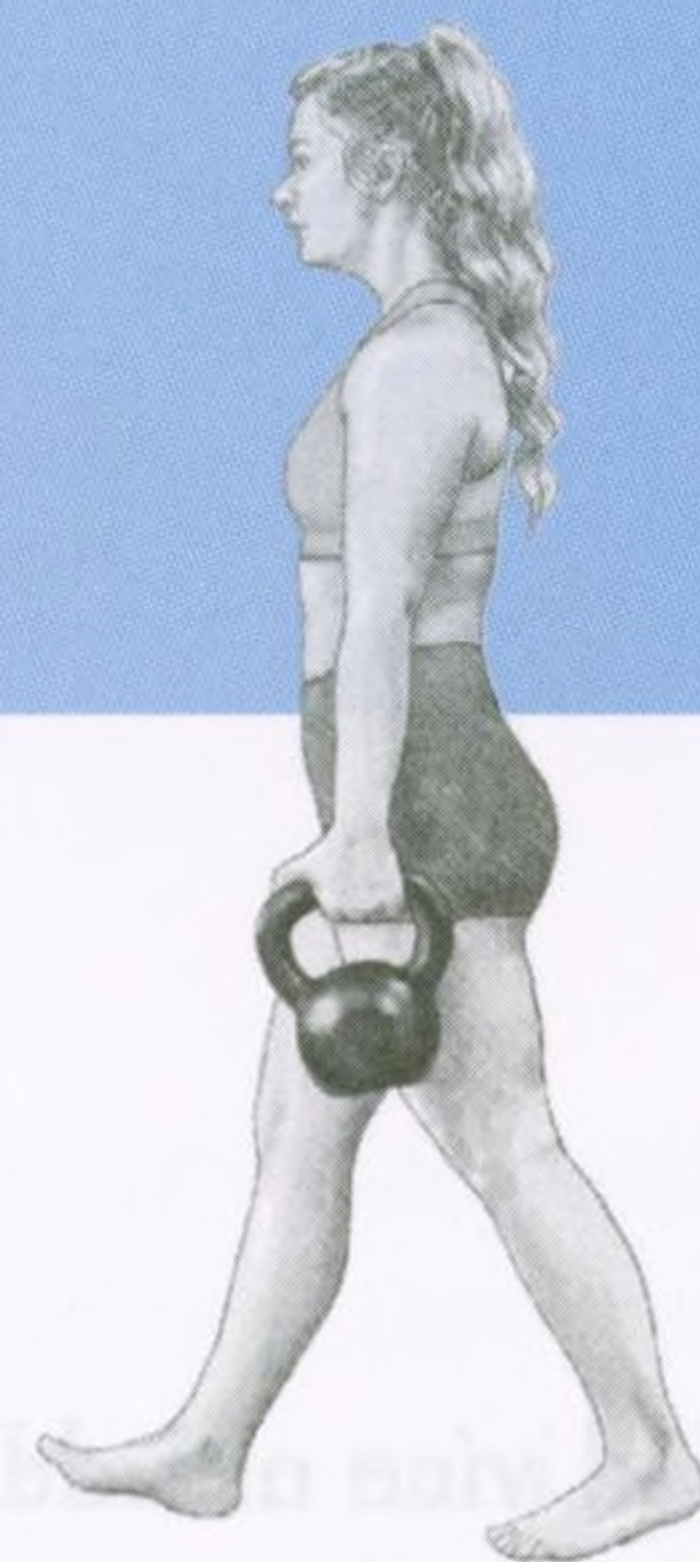
75

KAPITOLA

5

VZTYKY

113



KAPITOLA 6 DŘEP 133

KAPITOLA 7 TRH 155

KAPITOLA 8 PŘÍTAHY A SHYBY 173

KAPITOLA 9 NOŠENÍ 185

KAPITOLA 10 POHYBLIVOST 201

Seznam cviků 217

O autorovi 221