

# OBSAH

## ČÁST I ZÁKLADY TRÉNINKU

KAPITOLA 1	Základní informace.....	8
KAPITOLA 2	Tréninkové proměnné .....	16
KAPITOLA 3	Tréninkové cykly.....	25
KAPITOLA 4	Nářadí a náčiní.....	35

## ČÁST II TRÉNINK PRO ROZVOJ SVALOVÉHO OBJEMU

KAPITOLA 5	Základní metody rozvoje svalového objemu .....	55
KAPITOLA 6	Pokročilé metody pro rozvoj svalového objemu.....	105
KAPITOLA 7	Tréninkové programy pro rozvoj svalového objemu .....	167

## ČÁST III TRÉNINK PRO ROZVOJ MAXIMÁLNÍ SÍLY

KAPITOLA 8	Základní metody zvyšování svalové síly.....	270
KAPITOLA 9	Pokročilé metody rozvoje maximální síly .....	286
KAPITOLA 10	Tréninkové programy pro rozvoj maximální síly .....	338

## ČÁST IV TRÉNINK PRO SPALOVÁNÍ TUKU

KAPITOLA 11	Základní metody spalování tuku.....	373
KAPITOLA 12	Vytrvalostní trénink pro spalování tuku .....	378
KAPITOLA 13	Tréninkové programy pro spalování tuku.....	395
KAPITOLA 14	Tréninkové cykly pro spalování.....	459

## ČÁST V ZÁSOBNÍK CVIKŮ

KAPITOLA 15	Hrudník.....	482
KAPITOLA 16	Ramena.....	505
KAPITOLA 17	Záda.....	532
KAPITOLA 18	Trapézový sval.....	554
KAPITOLA 19	Triceps.....	567
KAPITOLA 20	Biceps.....	585
KAPITOLA 21	Předloktí.....	606
KAPITOLA 22	Kvadriceps.....	615
KAPITOLA 23	Hamstringy a hýždě.....	632
KAPITOLA 24	Lýtka a přední sval holenní.....	642
KAPITOLA 25	Břicho.....	653
KAPITOLA 26	Komplexní cviky.....	676
KAPITOLA 27	Kalistenika.....	689

## ČÁST VI STRAVA PRO MAXIMÁLNÍ RŮST SVALŮ, SÍLU A SPALOVÁNÍ TUKŮ

KAPITOLA 28	Strava pro maximální sílu a objem.....	698
KAPITOLA 29	Strava pro spalování tuku.....	720

## PŘÍLOHY

Seznam alternativních potravin.....	753
Slovníček.....	755
Abecední seznam cviků.....	760
Literatura.....	768
O autorovi.....	774