

Obsah

Předmluva	6
Poděkování	8
1 ÚVOD	9
2 PAŽE.	13
3 RAMENA A KRK	26
4 HRUDNÍK	43
5 SVALY STŘEDU TĚLA – CORE	62
6 ZÁDA	98
7 STEHNA	116
8 HÝŽDĚ.	156
9 LÝTKA	171
10 KOMPLEXNÍ POSILOVACÍ CVIKY	180
11 TVORBA TRÉNINKOVÝCH PROGRAMŮ	201