

PŘEDMLUVA	8
ÚVOD	10

JAK JSEM NA TOM?	19
JAK SI SESTAVIT VLASTNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN	22

DOLNÍ KONČETINY

1. Dřep	25
2. Výpad vpřed	26
3. Výpad stranou	27
4. Předklon se zátěží	28
5. Výpad vzad s pažemi do svícnu	29
6. Výstup na stoličku	30
7. Výstup stranou	31
8. Hýžďové mostování jednož	32
9. Dřep s výskokem	33
10. Výpad křížem	34
11. Rychlobruslař	35
12. Výpad vpřed s výskokem	36
13. Dřep se zátěží	37
14. Výskok na stoličku	38
15. Bulharský dřep	39
16. Výstup na stoličku s výskokem	40
17. Dřep jednož na stoličce	41
18. Pistole	42
19. Dřep s činkou nad hlavou	43

TRUP

20. Zvedání pánve	45
21. Twist	46
22. Hod medicinbalem o zem	47
23. Prkno	48
24. Vyhazování medicinbalu vzhůru	49
25. Zpevňování	50
26. Zvedání míče šikmo před tělem	51
27. Horolezec	52
28. Hod medicinbalem s rotací	53

29. Přednožování	54
30. Vzpor na loktech v lehu na zádech	55
31. Váha předklonmo se zátěží	56
32. Pila	57
33. Přednožování vleže s míčem	58
34. Turecký vztyk	59
35. Přítah v kliku	60
36. Zvedání pánve jednož	61
37. Přítah s klikem	62
38. Twist se zátěží	63
39. Větrný mlýn	64
40. Ručkování po míči	65
41. Štír	66
42. Vztyk s kettlebellem dnem vzhůru	67
43. Přítah kolen ve visu	68
44. Přítah nohou ve visu	69
45. Námořnický klik	70
46. Přednožování ve visu	71

HORNÍ KONČETINY **72**

47. Klik na kolenou	73
48. Klik	74
49. Pullover s medicinbalem	75
50. Tlak s činkou nad hlavu	76
51. Kroužení kolem hlavy	77
52. Přemístění	78
53. Kyvadlo jednoruč s tlakem činky nad hlavu	79
54. Tlak vleže nad prsa	80
55. Volant	81
56. Klik do T	82
57. Pullover s kettlebellem	83
58. Tlak s kettlebellem dnem vzhůru	84
59. Potápěč	85
60. Tlak s činkou nad hlavu z podřepu	86
61. Klik na medicinbalu	87
62. Klik s nohama na stoličce	88
63. Odhod z předklonu	89
64. Shyb podhmatem	90

65. Shyb nadhmatem	91
66. Klik s jednou rukou na medicinbalu s výměnou	92
67. Klik s nohama na stoličce a přenášením váhy do stran	93
68. Vzepření tahem z visu do vzporu	94

KOMPLEXNÍ CVIKY **96**

69. Mrtvý tah	97
70. Skákací panák	98
71. Váha předklonmo	99
72. Angličák	100
73. Kyvadlo	101
74. Farmářská chůze	102
75. Ručkování ze vzporu stojmo	103
76. Přítah v kliku	104
77. Kyvadlo jednoruč	105
78. Angličák s klikem	106
79. Kyvadlo jednoruč s výměnou	107
80. Medvědí chůze	108
81. Výpad vpřed s rotací	109
82. Kyvadlo jednoruč s přitažením k rameni	110
83. Angličák s medicinbalem	111
84. Trh	112
85. Atlas	113
86. Dřep s kroužením kolem hlavy	114
87. Angličák s klikem a výskokem	115
88. Gladiátor	116

TRÉNINKOVÉ PLÁNY **118**

ZAČÁTEČNÍCI	118
POKROČILÍ	140
PROFESIONÁLOVÉ	155

SLOVNÍČEK / LITERATURA **170**

VLASTNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN **172**