

OBSAH

PŘEDMLUVA – JASON FERRUGGIA	5
ÚVOD: BOJ S KONDICÍ	12
KAPITOLA 1: POSTUPUJME KE SPRÁVNĚ PROVEDENÝM KLIKŮM	23
KAPITOLA 2: SEZNAMTE SE S DŘEPY	37
KAPITOLA 3: MOST PŘES PROPAST	55
KAPITOLA 4: POKROČILÉ KLIKY	79
KAPITOLA 5: POKROČILÉ DŘEPY	111
KAPITOLA 6: PLNÉ INVERZE.....	123
KAPITOLA 7: NANDEJTE TO KLIKU NA JEDNÉ RUCE	145
KAPITOLA 8: ZDOKONALOVÁNÍ DŘEPU NA JEDNÉ NOZE	159
KAPITOLA 9: A TEĎ VŠECHNO NAJEDNOU	187
PŘÍLOHA A: CVIKY NAVÍC	195
PŘÍLOHA B: UKÁZKOVÉ PROGRAMY	213
O AUTOROVI	221
PODĚKOVÁNÍ	223