

OBSAH

- 008** Jak pracovat s knihou
010 Seznamte se s modelkami
- 012** **01 Základy HIIT**
014 Co je HIIT?
016 Jak HIIT funguje
018 Výhody HIIT
020 Výživa pro HIIT
022 Co budete potřebovat
024 Posuďte svoji kondici
026 Stanovte si cíle
028 Regenerace
- 031** **02 Protahovací cviky před apo HIIT**
032 Rovný a hluboký předklon
033 Hluboké výpady do stran
034 Hluboké výpady dopředu
035 Úklon v bočním úhlu
036 Rovný předklon v trojúhelníku
037 Hluboké dřepy v rozkročení
- 038** **03 Úvodní HIIT sestavy**
040 Úroveň 1: „HIITujte“ zlehka
041 Úroveň 1: Skvělá čtyřka
042 Úroveň 1: Enduro
043 Úroveň 1: Každá vteřina platí
044 Úroveň 1: Trojsada
045 Úroveň 2: HIIT stále dokola
046 Úroveň 2: Skákej jako o život
047 Úroveň 2: Bolest nebo lítost?
048 Úroveň 2: S HIIT za vítězství
049 Úroveň 2: Hýbejte se s HIIT
050 Úroveň 3: Rychleji, dále, silněji!
051 Úroveň 3: Silná trojka
052 Úroveň 3: Naprosto fit
053 Úroveň 3: Třeba do středu
054 Úroveň 3: Odpočítávání
- 056** **04 Sestavy HIIT Hardcore**
058 HIIT je hit!
059 Peklo pro nohy
060 Na plné pecky
062 Kolečko
063 Dolů a nahoru!
064 Vší silou s HIIT
066 Špatná nálada?
067 Výzva pro stehna
068 Sázka na trojku
070 Panáci
071 Absolutní břišáky
072 Celé tělo v zážehu
074 Zabíják špičeků
075 Hop a HIIT
076 Divoká pětka
078 Holubičky
079 Pevný střed
080 Od hlavy až k patě
082 Hvězdná síla
083 HIIT ve sprintu
084 Příšerná trojka
086 Kočka do bikin
088 Nekonečné dřepy
090 K veslům!
091 Pevné hýždě
092 Zadarmo štíhlá nebudu
094 Zpevnit a spálit
096 Metabolická smršť
098 4 krát 4
100 Dokonalé desítky
104 Sexy třicítky
108 Hodina dřiny 1
110 Hodina dřiny 2
112 Hodina dřiny 3
- 114** **05 HIIT programy**
116 3denní výzva
118 7denní výzva
120 14denní výzva
122 28denní výzva
- 126** **06 Kardio cviky**
128 Skákací panák
129 X-Jack
130 Burpee
132 Běžkař
133 Horolezec
134 Burpee se zvedáním nohy
136 Kobyłka
138 Sprint
139 Panák s křížením
140 Kolena nahoru
141 Mumie
142 Sebevražedný běh
144 Námořnický panák
145 Obří slalom
146 Koleno k lokti
147 Hvězda
- 148** **07 Cviky pro trup a paže**
150 Kliky
152 Kliky s křížením
154 Tygří kliky
156 Kliky s přitahem kolena
157 Tricepsově kliky
158 Krab
160 Vytažení stranou
162 Klubičko
163 Sfinga
164 Spiderman
165 Námořnický panák

166 08 Cviky pro střed těla

- 168** Prkno
- 169** Zkracovačky stranou
- 170** Bicykl
- 171** Vytáčení těla
- 172** Svíčka
- 173** Skoky ve vzporu
- 174** Lodka
- 176** Prkno stranou
- 178** Prkno s vytrčením
- 179** Prkno s rotací
- 180** Fázované zkracovačky
- 182** Kyvadlo
- 183** Sklapovačka
- 184** Zkracovačky s rotací
- 186** Vidlička
- 188** Sprinterské sedy-lehy

190 09 Cviky na nohy

- 192** Dřep s výskokem
 - 194** Výdrž v podřepu
 - 195** Výpady do stran
 - 196** Výpony s pošukáváním
 - 197** Rychlobruslařka
 - 198** Dřepy
 - 199** Sjezdař
 - 200** Dřepy s nůžkami
 - 202** Dřep s výskokem a výměnou
 - 204** Skoky v podřepu
 - 205** Holubička
 - 206** Výskoky z výpadu
 - 208** Z kleku do dřepu
 - 210** Z dřepu do unožení
 - 212** Oslí kopy s rotací
 - 214** Unožení vkleče
 - 215** Výpady vzad
- 216** Rejstřík

