

# OBSAH

Dřepy s činkou	45	Běhčpes	84	Skokan na lyžích	118
Natahování lana nohou	46	Upažování s činkami	85	Posilování s činkou na gymballu	119
Skoky do stran	47	Kilky s činkami	86	Vzporý s oporou	120
Horolezec	48	Plyometrické kilky s činkou	88	Vzpírání na šikmé lavici	121
Nadhozy jednou rukou	49	Plyometrické kilky	90	Svislé vzporý na stojanu	122
Výpady nohou dozadu	50	Posilování s pružinou	91	Svislé vzporý u lavice	123
Posilování lýtek vestoje	51	POSILOVÁNÍ RAMEN	93	Vzpírání činek na gymballu	124
Zvedání lýtek vsebě	52	Nadhoz dvěma činkami	94	Kilky s medicínabalem	125
Hvězda	53	Nadhoz činkami se vzpažením	95	Vzpírání činky vestoje	126
POSILOVÁNÍ STŘEDU TĚLA	55	Nadhoz činkami kettlebell	96	Nahoru dolů s činkou	127
Sedy-lehy	56	Vzpažování s činkami	97	Shyby na hrazdě podhmatem	128
Mlýn s činkou	57	Střídavé vzpírání činek na gymballu	98	Zvedání velké činky k bradě	129
Zkracovačky	58	Střídavé vzpírání činek vestoje	99	POSILOVÁNÍ ZAD	131
Sedláč	59	Předpažování s činkami	100	Vzpírání činek vleže na gymballu	132
Tah dolů vkleče	60	Upažování s činkami	101	Střídavé natahování lana činkou	134
Stojka na medicínbalu	61	Rozpažování v předklonu s činkami	102	Hyperextenze	136
Podřepy s medicínbalem	62	Střídavé vzpírání činek	103	Hyperextenze s vytáčením	137
Dřevorůbec s medicínbalem	63	nad hlavu	104	Přítahování činek v předklonu	138
Prkno	64	Zvedání ramen s činkami nad hlavou	105	Střídavé přítahování činek	139
Sedy-lehy s hodem	65	Vzpěračský nadhoz	106	Zvedání činek ze vzporu ležmo	140
Kozáček vsebě	66	Podřepy se zhoupnutím činek nad hlavu	108	Napínání lana	141
Prkno na boku	67	Externí rotace s pružným lanem	109	Mrtvý tah s činkou	142
Lýžař	68	Zvedání medicínbalu jednou rukou	110	Nadhoz činky nad hlavu	143
Střídavé přetáčení v bocích	69	Vzpírání činky nad hlavu	111	Tahy dolů vsebě	144
Houpačka	70	POSILOVÁNÍ PAŽI	113	Tah činky vestoje	145
Zavírací nůž	72	Posilování tricepsů na lavici	114	SESTAVY	147
Řolování dopředu	73	Posilování tricepsů na gymballu	115	Sestava pro začátečníky	148
Prkno s vytvočením do strany	74	Posilování bicepsů pružným lanem	116	Sestava pro paže a záda	150
Stoj z lehu	75	Posilování tricepsů pružným lanem	117	Sestava pro hýždě a nohy	152
POSILOVÁNÍ HRUDNIKU	77	Posilování tricepsů pružným lanem	118	Výkonnostní sestava	154
Zvedání činek v záklonu na gymballu	78	Posilování tricepsů pružným lanem	119	Sestava s vlastní váhou těla	156
Zvedání činek vodorovně na gymballu	79	Posilování tricepsů pružným lanem	120	Sestava kamikadze	158
Vážka na gymballu	80	POSILOVÁNÍ TRICEPSŮ PRUŽNÝM LANEM	121	PODEKOVÁNÍ	160
Superkilky	81	Posilování tricepsů pružným lanem	122		
Kilky na gymballu	82	Posilování tricepsů pružným lanem	123		
Kilky s medicínbalem	83		124		