

Úvod	7
Několik slov na začátek	8
Nové nářadí pro pokročilý tréninkový plán	14
CrossFit pro pokročilé	17
Mobilita	18
Pohyblivost	19
Hmotnost vlastního těla	22
Trénink pomocí hmotnosti vlastního těla	23
Velká činka	42
Dřep (squat)	43
Mrtvý tah (deadlift)	51
Tlak (press)	56
Kettlebell	62
Cviky s kettlebellem	63
Kruhy	70
Cvičení na kruzích	71

Slam ball 74

Cvičení se slam ballem 75

Trénink 79

Základy tréninku 80

Plánování tréninku 80

Struktura tréninku 82

Tréninkový plán 86

Strava 111

Strava a CrossFit 112

Zónová dieta 112

Paleolitická dieta 115

Tréninkový plán na 8 týdnů 120

O autorech 125

Rejstřík 126