

# OBSAH

6	ÚVOD	62	Ereka: průběžné hodnocení	106	Obruč III
16	ZÁKLADNÍ PROGRAM	64	Týdny: osmý, devátý, desátý; vzpor se zanožením	108	Tai: závěrečné hodnocení
18	Cvičenky programu	66	Vzpor vzadu s přednožením	109	PROGRAM 3 – OHEBNOST A SPRÁVNÝ POSTOJ
20	Stovka	68	Obruč I	112	Mapa cviků
22	Rolování dolů	70	Obruč II	114	Týdny: druhý, třetí, čtvrtý; rolování vzhůru
24	Kroužení nohou vleže na zádech	72	Ereka: závěrečné hodnocení	116	Přednožení jedné nohy
26	Kolébka	74	PROGRAM 2 – SPODNÍ PARTIETĚLA	118	Kyvadlo
28	Propínání jedné nohy	76	Mapa cviků	120	Šašek
30	Propínání obou nohou	78	Týdny: druhý, třetí, čtvrtý; rolování dolů s obručí	122	Tuleň
32	Protahování páteře	80	Přednožení jedné nohy	124	Zed
34	Hodnocení prvního týdne	82	Série vleže na boku	126	Casey: průběžné hodnocení
36	PROGRAM 1 – HORNÍ PARTIETĚLA	84	Šašek – nácvik	128	Týdny: pátý, šestý, sedmý; propínání obou nohou
38	Mapa cviků	85	Jednonohý šašek	129	Stříhy s přetáčením trupu
40	Týdny: druhý, třetí, čtvrtý; rolování vzhůru	86	Tuleň	130	Houpačka
42	Přednožení jedné nohy	88	Tai: průběžné hodnocení	132	Pilka
44	Protahování páteře	90	Týdny: pátý, šestý, sedmý; propínání obou nohou	134	Ponoření labutě – nácvik
46	Kliky v kleku	92	Zakopávání jedné nohy	136	Rolování v lehu
48	Bicepsové zdvihy vestoje	94	Bicykl	138	Rotace páteře
52	Ereka: průběžné hodnocení	96	Kroužení nohou vleže na boku	140	Casey: průběžné hodnocení
54	Týdny: pátý, šestý, sedmý; zakopávání jedné nohy	98	Zdvihy nohou vleže na boku	142	Týdny: osmý, devátý, desátý
56	Zakopávání obou nohou	100	Tai: průběžné hodnocení	144	Plavání
58	Tricepsové zdvihy vsedě	102	Týdny: osmý, devátý, desátý; padací most	146	Mašinka
59	Upažování vsedě	104	Kankán	148	Vestování I
60	Boxování			150	Vestování II
61	Upažování v předklonu				