

## Obsah

Jak cvičit na mateřské? .....	3
Cvičíme venku s kočárkem aneb jakFIT 4Mums .....	7
Struktura jakFIT 4Mums.....	14
ZÁSOBNÍK CVIKŮ – rozcvička .....	17
ZÁSOBNÍK CVIKŮ – aktivní přesuny samostatné.....	22
ZÁSOBNÍK CVIKŮ – posilování u lavičky .....	31
ZÁSOBNÍK CVIKŮ – přesuny s posilovacími zastávkami u kočárku.....	56
ZÁSOBNÍK CVIKŮ – strečink .....	79
Příklady tréninkových plánů.....	96