Úvod **7**

TEORETICKÁ ČÁST **9**

Vývoj a využití medicinbalu 9
Typy a doplňky medicinbalů 9
Využití medicinbalu v kondiční přípravě 12
Medicinbal a jeho uplatnění v silovém tréninku 13
Medicinbal ve sportovní přípravě dětí 15
Rady při cvičení 15
Zásady bezpečnosti 16

PRAKTICKÁ ČÁST **17**

Rozcvičení 17
Všeobecná odhodová cvičení 30
Posilovací cvičení 59
Cvičení se speciálním zaměřením 118
Kombinovaná cvičení 128

Závěr **139**

Literatura **141**