

# Obsah

Úvod .....	7
<b>Tvarování těla – první týden .....</b>	<b>11</b>
Program na pondělí .....	12
Program na úterý .....	18
Program na středu .....	24
Program na čtvrtek .....	30
Program na pátek.....	36
Program na sobotu .....	42
<b>Tvarování těla – druhý týden.....</b>	<b>49</b>
Program na pondělí .....	50
Program na úterý .....	56
Program na středu .....	62
Program na čtvrtek .....	68
Program na pátek .....	74
Program na sobotu .....	80
<b>Tvarování těla – třetí týden .....</b>	<b>87</b>
Program na pondělí .....	88
Program na úterý .....	94
Program na středu .....	100
Program na čtvrtek .....	106
Program na pátek .....	112
Program na sobotu .....	118

<b>Tvarování těla – čtvrtý týden .....</b>	<b>125</b>
Program na pondělí .....	126
Program na úterý .....	132
Program na středu .....	138
Program na čtvrtek .....	144
Program na pátek .....	150
Program na sobotu .....	156
<b>Závěr .....</b>	<b>163</b>

- tělesná kondice
- tvarování postavy
- tělesná cvičení
- příručky

Obsah

.....	Úvod
11.....	Tvarování těla – první týden
12.....	Program na pondělí
18.....	Program na úterý
24.....	Program na středu
30.....	Program na čtvrtek
36.....	Program na pátek
42.....	Program na sobotu
49.....	Tvarování těla – druhý týden
50.....	Program na pondělí
56.....	Program na úterý
62.....	Program na středu
68.....	Program na čtvrtek
74.....	Program na pátek
80.....	Program na sobotu
87.....	Tvarování těla – třetí týden
88.....	Program na pondělí
94.....	Program na úterý
100.....	Program na středu
106.....	Program na čtvrtek
112.....	Program na pátek
118.....	Program na sobotu