

Obsah

Část první – Trénink nohou	4
Základní pravidla	5
Snaha	7
Důslednost	7
Cílená snaha	8
Část druhá – Stehna	12
Silový trénink	13
Zvyšování intenzity tréninku	15
Technika provedení	15
Přestávky mezi sériemi a odpočinek	16
Cviky zatěžující stehna	19
Dřepey	19
Sissi dřepey	20
Leg press	21
Výpady	22
Hacken dřepey	23
Předkopávání	23
Trénink stehen	24
Část třetí – Hamstringy	26
Zakopávání	27
Klasický mrtvý tah	29
Část čtvrtá – Trénink lýtek	32
Příprava na trénink	33
Silový trénink lýtek	34
Výpony s jednoručkou	34
Výpony vsedě	35
Výpony ve stoji	36
Strečink	36
Série a opakování	37
Část pátá – Aerobní trénink	38
Chůze do schodů	39
Chůze	40
Jízda na kole	42
Běh	42
Aerobik	43
Skákání přes švihadlo	43
Stačí jednou týdně?	44
Změna je život	45
Kompletní trénink nohou	46
Část šestá – Kompletní trénink	48
Trénink problematických partií	49
Základní tréninkový program nohou	52
Speciálně zaměřené tréninkové programy	54
Dělený trénink	59
Perfektní nohy!	60