

OBSAH

Předmluva	7
Nástup – co byste měly vědět	9
Jak funguje program kondičního cvičení	12
Než začnete	15
Cvičební sekvence:	
Zahřátí – vlastní cvičení – uvolnění	16
Kolik si udělat času	18
Jak kontrolovat výsledky	19
Co si obléknout	21
Cvičení – můžete začít	23
Pravidla, která byste měly stále dodržovat	24
Zahřátí	25
Kondiční cvičení na prsa a paže	37
Uvolnění a protažení	85
Cvičební programy	91
Programy pro 1. stupeň	92
Programy pro 2. stupeň	93
Autorka	95