

# OBSAH

## TEORIE

CO JE CORE TRÉNINK? 6

## PRAXE

TRÉNINK FÁZE 1 16

- Vzpažování v podřepu 18
- Rozpažování v podřepu 18
- Houpání v kočce 19
- Brouk 20
- Prkno 21
- Prkno stranou 21
- Jednoduchý most na míči 22
- Přetáčení kolen 23
- Protážení nohou 24
- Jednoduché výpady vpřed 26
- Holubička 27
- Statický výpad stranou 28
- Protážení stehů 29
- Poskoky vpřed s gumou 30
- Poskoky stranou s gumou 31
- Zkracovačky na míči 32
- Jednoduché výpady vzad 32
- Jednoduché kliky na míči 33
- Zvedání pánve na jedné noze 34
- Rolování na míči stranou 35
- Přítahy v předklonu 35
- Horolezec 36
- Podřepy s výskokem 37

TRÉNINK FÁZE 2 38

- Rolování na míči 40
- Chůze stranou s minibandem 41
- Spiderman v prkně 42
- Dynamické prkno stranou 43
- Brouk s pažemi 44
- Vytáčení v bocích 45
- Most na míči 46
- Výpady vzad 47
- Procházka do vzporu 48
- Výpady stranou 49
- Protážení kyčlí 50
- Výskoky na jedné noze 51
- Poskoky stranou 51
- Výpady vpřed 52
- Přítahy kolen na míči 53
- Most s přítahy na míči 54
- Kliky na míči 55
- Ruské vytáčení na míči 56
- Přítahy ve váze 57
- Poskoky ve vzporu 58
- Výskoky z dřepu 59

PRO VYHLEDÁVÁNÍ

- Rejstřík 60
- Knihy a adresy pro další info 62
- Tiráž 64