

▶ Freerunningové prvky	105
Parkour vs. freerunning	105
Palm spin, Wall spin	106
B-kick	110
Side flip	114
Wall flip.	118
▶ Príklad tréningu	122
Úvodná časť – rozcvičenie	122
Hlavná časť	123
Záverečná časť – strečing	124
Použitá literatúra a odkazy	125
Cudzojazyčné výrazy	126